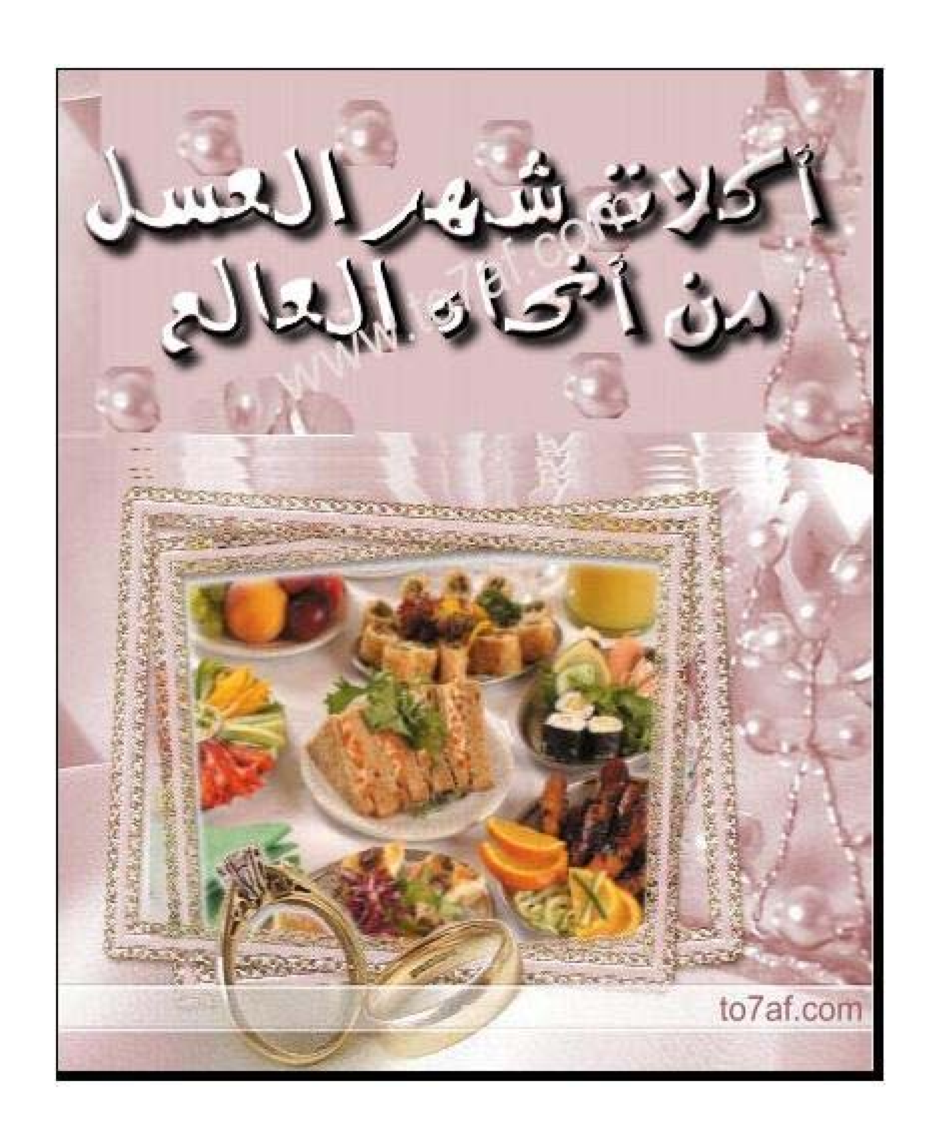

أكلات شهر العسل
من أنحاء العالم
to7af.com

# فهرس

## مقدمة

يرجع إلى الأوروبيين القدماء الفضل في ظهور تعبير "شهر العسل"، فهم أول من اطلقوه على شهر الزواج الأول، وترجع التسمية إلى أن طقوس الزواج قديماً، كانت تجبر كل من العروسين على تناول شراب العسل خلال الـ ٣٠ يوما الأولى من الزواج، لما له من تأثير صحي جيد عليهما، وقد توارثت الأجيال نفس النظرية في التعامل مع شهر العسل وربطته بالطعام بشكل مباشر، واستبدل العسل، بعشرات الأطباق والأصناف التي يقدمها الأهل للعروسين، منذ صباح اليوم الاول لزواجهما أو ما درج العرب على تسميته بيوم "الصباحية".
وما بين شرق وغرب، عرب وغيرهم لكل أكلاته التي يحرص على توفيرها للعروسين في فترة شهر العسل وإن اختلفت من منطقة لأخرى.
ومع اختلاف الكل حول مكونات الأطباق التي تقدم للعروسين إلا إن الجميع غالبا ما يجمع على أن تكون هذه الأطباق دسمة تمد العروسين بالطاقة والحيوية في هذه الفترة من حياتهم فتشتمل على الأسماك الغنية باليود والفسفور والحمام والدواجن المليئة بالبروتينات والفيتامينات والطواجن واللحوم التي تمد الجسم بالطاقة الهامة من بروتينات وفيتامينات ومعادن ضرورية للجسم وحلويات وفاكهة غنية بالسكريات لتكون مصدرا رائعا للطاقة التي يعتقد أن العروسين في أمس الحاجة لها في هذه الأيام.
ورغم مرور الزمن يبقى من عاداتنا الجميلة اشياء تشعرنا دائماً بدفء الأسرة، إنها تفاصيلنا الشرقية الأصيلة التي لم يفلح الزمن في ان يمحوها. فما زال أهل العروس في السعودية حريصين على تحضير "صينية العروس" وسرعة وصولها إلى ابنتهم وزوجها، هي ليست مجرد صينية طعام عادية، بل إن حمولتها تأخذ أهميتها من أهمية الابنة وقيمتها عند أهلها، وهو ما يجعل صبية في العائلة يتسابقون على رؤيتها، لعل احدهم يحظى بقطعة من حلوى "الباتاسا"، أو قطعة من "اللبنية" الشهية.

الحرص على الصينية لم يقف عند حمولتها من الحلوى وخبز "الشريك"، بجانب بعض المأكولات والحليب، مما يحتاجه العروسان، بل تجاوزه ليصل حد الحرص على زينة الصينية، وتمييزها عن أي صينية أخرى يمكن ان تكون في طريقها لأحد البيوت المجاورة، وهي العادة التي كان يحرص عليها الناس قديما، فلا يمكن أن تخلو صينية العرس من قماش "التل" الذي يغطي وجهها بألوانه الزاهية التي تعكس ذوق أهل العروس، والألوان في كل الاحوال لا تخرج عن ثلاثية الأخضر أو

الأحمر والزهري. في دلالة واضحة من قبل أهل العروس، على ان تسود لغة الفرح والحب والود والابتهاج بين العروسين.

واطلالة الصينية على العروسين مع خيوط شمس يوم الصباحية، تعاود الظهور مرة أخرى في المساء محملة هذه المرة بعشاء العروسين، ليحظيا بنوم هادئ مسبوق بأكلة هنية، وتستمر هذه العادة يومياً بحسب المستوى الاقتصادي لكل عائلة، فبين من يحرص عليها ملازماً نفسه بسبعة أيام وهو متوسط أيام الدلال للعروسين، خاصة العروس، قبل ان تبدأ مشوار المطبخ الطويل والأعمال المنزلية الشاقة، في حين يكتفي البعض الآخر بيوم واحد، فيما يقع على عاتق العروسين تدبير نفسيهما والدخول مبكراً لعالم الأعباء الزوجية دون تمهيد.



أما في المغرب، فإن الاكل عنصر اساسي في كل ما يتعلق بالزواج، فحفل الزفاف الذي يستمر في بعض الأعراس المغربية إلى سبعة ايام، يطبق المثل المغربي القائل: "من لم يأكل في العرس كأنه لم يحضر"، لذلك يكون بيت اصحاب العرس مفتوحا في وجه الجميع، وموائد الطعام عامرة بما لذ وطاب، الا ان عدد ايام الاحتفال تقلصت الى ثلاثة، وبعض الاسر تكتفي حاليا بيوم واحد، نظرا لارتفاع تكاليف الزفاف، وتغير نمط تفكير العرسان الجدد الذين يفضلون الاستفادة من المال المخصص لإقامة الولائم بغرض السفر، او تجهيز بيت الزوجية.

وعودة الى الاكل، حيث تحظى العروس المغربية بعناية خاصة من طرف اهلها فيما يخص التغذية خلال ايام العرس، اذ تكلف سيدة بهذه المهمة حتى لا ينشغل اهل البيت بالمدعوين، ويتركون العروس من دون اكل او شرب، فكثيرا ما فوجئت المدعوات بالعروس وقد اغمي عليها اثناء "البرزة " أي الزفة بسبب عدم الاكتراث بالأكل طيلة ايام الاحتفال.

خلال الايام الثلاثة السابقة للزفاف، يقدم للعروس البيض المسلوق والعصائر والفواكه اليابسة، الى جانب الاطباق الرئيسية المعروفة والمكونة من لحم البقر او لحم الدجاج او "البسطيلة" حتى تتغذى جيدا وتظهر في صحة جيدة اثناء "البرزة"، اما في اليوم التالي للزفاف (الصباحية) يحضر اهل العروس" فطورا" خاصا مكونا من قدر كبير من "الحريرة" (هي حساء يحضر من الطماطم والبصل والبقدونس والتوابل والحمص وقطع صغيرة من اللحم)، الى جانب صحن كبير من الحلويات المغربية المصنوعة باللوز مثل كعب غزال والبريوات والملوزة، وصحن من التمر المحشو بجوز الهند، وصحن اخر من الفواكه اليابسة والفطائر."

ويحمل "فطور العروس" من طرف بعض افراد اسرتها كالأخوات وبنات الخالات، الى بيتها الجديد وهناك يلتقي افراد عائلتها وعائلة زوجها المقربون، الجيران لمشاركتها تناول هذا الفطور، وهذا هو التقليد الذي يطبق في معظم المدن المغربية.

غير أنه في مناطق الجنوب المغربي، لا يحمل الاكل الى بيت العروس الا في اليوم الثالث، وهو عبارة عن الحمام المحشو بالبيض والتوابل، وطاجن اللحم، وقدر كبير من مرق اللحم.

ويعود اهل العروس لزيارتها في اليوم السابع حاملين اليها العشاء، وهو عبارة عن طبق كبير من الكسكس، او صينية كبيرة من اللحم المشوي. ومن بين العادات التي كانت تتبع قبل سنوات، هي ان العروس الجديدة لا تطهو الطعام لمدة سبعة ايام في بيت زوجها، وكانت الحماة هي من تتكفل بهذا الامر، فتعد لها اشهى الاطباق ترحيبا بقدومها.

الأم في مصر هي التي تقوم بهذا الدور، حيث تطهو لابنتها يومياً، ولمدة اسبوع كل اصناف الغذاء التي اشتهر بها المصريون في أسبوع الزفاف الأول والتي قد تمتد لأسابيع اخرى، حرصا على صحة العروسين. ويوم الصباحية في معظم المدن المصرية، يبدأ متأخراً بوصول اهل العروس محملين بالخيرات، أولها يكون الفطير المشلتت وفي صحبته القشطة والعسل ومعه "كعك العروسة" الذي تجهزه امها كي يتغذى به العروسان، وتقدمه ابنتها ايضا إلى الزائرين، اما وجبة الغذاء فلا بديل فيها عن صنفين، كلاهما يكون مصحوباً "بالشوربة"، الأول هو الحمام المحشو بالفريك المعروف بـ"شوربته" الدسمة، والثاني هو طبق "فواكه البحر" بكل طرق طهيه، وربما ينفصل الجمبري أو السمك الذي يشوى أو"سنجاري" أو "صيادية"، ويصاحبه "شوربة" خاصة يطلق عليها "الفياجرا"، واسمها يحمل بالطبع إسقاطاً ذا مغزى يؤكد عن مدى القناعة بأن للمأكولات البحرية ، بكل أنواعها ، تأثير فاعل على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة . ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والحامض الأميوني الذي يلعب دوراً مهماً في زيادة درجة الخصب (الإخصاب ) ، بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات .

ويأتي " الكافيار " ، وهو بيض سمك الحفش ، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس ثم يأتي في الدرجة الثانية ، بعده " المحار " الغني بمادة الزلال (البروتين ) العالية أما بالنسبة للأسماك والحيوانات البحرية الأخري مثل الجمبري والكابوريا فإنها تتميز

باحتوائها على نسبة عالية من اليود وهو عنصر هام جدا فى الرغبة والعملية الجنسية كما يحتوي السمك على نسبة عالية من الفوسفور.

ويستكمل الأسبوع في نفس الإطار بين اطباق مختلفة، لكنها لا تبعد كثيرا عن المأكولات البحرية، والحمام، وربما يتم اللجوء إلى اللحوم التي تفضل مشوية (كباب) أو الدواجن المحمرة مع بعض اصناف الخضراوات، بالإضافة إلى طبق الفاكهة وعلى قمته التفاح الأحمر، الذي يرمز في العقلية المصرية إلى الحب.

أما بالنسبة للغرب فقد اتجهوا أكثر نحو الحلويات والفاكهة وأدخلوها في ربما الكثير من الأطباق ربما الغير معهود وجود الفاكهة فيها كالمكرونة مثلا وربما رجع اهتمامهم الزائد بالفاكهة لإحتوائها على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، أهمها وأشهرها : فيتامين A وفيتامين C وعنصر "البورون " القادر على إعطاء الجسم صحة ونضارة وايضا لاحتوائها على أحماض أمينيـة وسـكريات ومعادن متنوعة ، وهي جميعاً مواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين.

كما أن عنصر "البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً ، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر.

ونظرا لتنوع واختلاف هذه الأطباق الشهية نأخذكم في جولة حول العالم ما بين شرقه وغربه ونقدم لكم أشهى المأكولات الشهيرة في شهر العسل سواء لتساعد الأهل أو الأصدقاء في تحضيرها للعروسين أو لتكون مرجعا للعروس إذا رغبت في تحضيرها لزوجها.

# موكتيل شهر العسل

**المقادير:**

ثلج مجروش
١ مقدار عصير تفاح
٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج
١ مقدار عصير برتقال
كرز أحمر للتزيين
١ مقدار مابل سيروب (Maple Syrup) أو عسل صافي.

**الطريقة:**

١. ضعي بعض من الثلج المجروش في كوب للخلاط ثم اضيفي المابل سيروب أو العسل، عصير البرتقال، عصير الليمون وعصير التفاح.
٢. يخفق الكل جيدا ويصفى ويصب في أكواب للتقديم مزينا بالكرز.

# شوربة الحمام

## المقادير:

٢ من فراخ الحمام.
ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
بصلتان.
١٠٠غرام من الشعرية الرقيقة.
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.
ملعقة كبيرة من الملح.
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإبزار).
رأس ملعقة صغيرة من الزعفران الرومي.
رأس ملعقة صغيرة من الزعفران.
رأس ملعقة صغيرة من القرفة.




## الطريقة:

١. نقوم بتنظيف فراخ الحمام جيداً، بعد أن يفرغ باطنه ويملح، ويغسل أخيراً بالماء الغزير.
٢. يوضع الحمام في الطنجرة ويضاف له البصل المقطع على شكل هلال كبير، والزبدة، والملح، والإبراز، والزعفران، ثم يغطى الكل بالماء .
٣. توضع الطنجرة على نار معتدلة مدة ساعة من الزمن، مع الاستمرار بمراقبة مستوى الماء من حين لآخر ,وإضافة الماء الساخن إلى الطنجرة في حال لزم الأمر، إلى أن ينضج لحم الحمام.
٤. يتم إضافة الشعرية، والبقدونس، والقرفة، وينتظر قليلاً ثم ترفع الطنجرة من على النار، ويتم وضع الشوربة في وعاء التقديم، وتصبح جاهزة ليتم تناولها وهي ساخنة.

# شوربة الفريك

## المقادير:

١ كوب من الفريك المنقى.
٧ ـ ٨ أكواب من الماء.
١ بصلة كبيرة.
٢ ـ ٣ حبة طماطم ناضجة.
٥٠٠ غرام من اللحم.
١ ملعقة كبيرة من الزيت.
١ ملعقة كبيرة من الصلصة.
نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود (الابزار).




## الطريقة:

١. يفرم اللحم فرماً خشناً.
٢. تقشر البصلة وتغسل وتفرم فرماً ناعماً.
٣. تغسل حبات الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة.
٤. توضع كمية الزيت في قدر على النار ويضاف إليه اللحم المفروم والبصل وتقلب المقادير بواسطة ملعقة خشبية مدة ٥ دقائق.
٥. يضاف إلى قدر الشوربة الطماطم المقطعة والصلصة ويستمر بالتحريك.
٦. وأخيراً يضاف كمية الماء والملح والفلفل ويترك المزيج يغلي مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.
٧. يغسل الفريك جيداً بالماء البارد ثم يصفى ويضاف إلى قدر الشوربة.
٨. تترك الشوربة مدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة على نار متوسطة حتى تنضج جيداً.
٩. ترفع الشوربة عن النار وتصب في زبدية وتقدم ساخنة.

# شوربة الحريرة المغربية



## المقادير:

نصف كيلو لحم الخروف مقطعة أجزاء صغيرة
كيلو و نصف طماطم حمراء مطحونة في الخلاط
كوبين من الحمص المنقوع
ثلاث ملاعق كبيرة من العدس
حفنة تملئ راحة اليدين معا من الكزبرة و الكرفس مفرومين ناعماً
بصلة مفرومة
كاس من الشعيرية الرقيقة
علبة صغيرة من مركز الطماطم
ملعقتين سمن
ملح
ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
ملعقة كبيرة زنجبيل
عودين من القرفة
كاس زيت
لتر من الماء الساخن
دقيق ابيض لتركيز الحساء




## الطريقة:

١. في طنجرة الضغط نضع اللحم المقطع، نضيف الحمص و الطماطم المطحونة و الكزبرة و الكرفس و البصل و العدس والزيت ونتبل بالملح والفلفل والزنجبيل والماء ثم نقفل الطنجرة لمدة نصف ساعة ابتداء من سماع صفارة طنجرة الضغط .

٢. يذاب الدقيق الابيض مع قليل من الماء البارد حتى يتكون سائلا كثيفا خالي من حبيبات الدقيق ثم نضيف هدا الخليط الى الطنجرة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصبح الحساء ثقيلا نوعا ما بفضل الدقيق و التحريك المستمر لمدة خمسة دقائق على النار.
٣. يضاف السمن و مركز الطماطم و القرفة و الشعيرية و نستمر في التحريك و الطهي لمدة عشرة دقائق وبهذا تكون الحريرة جاهزة للاكل.

## شوربة المأكولات البحرية



**المقادير:**

٢ بصل اخضر
٢ ملعقة طعام زبد او مارجرين
٣ اكواب حليب
٢ كوب بطاطا مقطعه مكعبات صغيره
ثمن إلى ربع ملعقة صغيرة صلصة الفلفل حار( ممكن نسحق قرن فلفل حار)
نصف ملعقة صغيرة زعتر بري مطحون
ربع كيلو جبن مبسترمقطع مكعبات اسمه VELVEETA Pasteurized Prepared Cheese Product (موجود في محلات السوبر ماركت)
ربع كيلو من المأكولات البحرية المثلجة او الطازجه( روبيان كابوريا حبار قواقع سمك) أو أي نوع حسب الرغبة
فلفل أبيض
ملح

**الطريقة:**

١. يقطع الجزء الأبيض من البصل الأخضر إلى شرائح وجزء بسيط حوالي ٣سم من الجزء الأخضر.

٢. تذاب الزبدة في مقلاة كبيرة ثم يضاف لها البصل ويشوح حتى يصفر لونه.
٣. يضاف على البصل كل من ( البطاطا و المأكولات البحرية) وتقلب حتى تحمر قليلا.
٤. يبهر الخليط بالزعتر البري والفلفل الحار و الملح والفلفل الأبيض و يضاف الحليب.
٥. يترك الخليط يغلي على نار هادئة لمدة ربع ساعة تقريبا او حتى تنضج البطاطا.
٦. تضاف الجبنة وتمزج جيداً مع الإستمرار في التقليب حتى يمتزج الخليط جيداً.

يقدم الحساء بعد تزيينه بشرائح الليمون والبقدونس المفروم .

## حساء القشريات

**المقادير:**

١٦ قطعة قواقع / محار( clams )
١٦ قطعه بلح البحر( mussels )
١٢قطعه( sea scallops )
٨ قطع ( حبار/ خثاق/ سبيط )( calamari)
١٢ قطعة (روبيان/جمبري) حجم متوسط او كبير(shrimp)
٨ قطع( كابوريا/ قباقب/ سرطان البحر) ( crabs )
٨ قطع محار( oysters )
٥ ملاعق طعام خل ابيض ( يوضع في كوب ويضاف له ماء حتى يمتلئ الكوب)
نصف كوب طماطم مقطع مكعبات صغيرة
ملعقة شاي صغيرة زعفران
٢ ملعقة طعام زيت زيتون
٢ ملعقة طعام بصل مفروم
ا كوب صلصة( marinara sauce)
٢ ملعقة طعام ريحان طازج مفروم
ملح

فلفل أسود

فلفل أحمر مطحون

**الطريقة:**

١. يسخن زيت الزيتون في المقلاه او القدر ويقلى فيه البصل حتى يذبل قليلاً ويصفر لونه.

٢. يضاف كل من قواقع ( clams ) و بلح البحر ( mussels )على البصل ويقلب لمدة ٣ دقائق ثم يضاف لهم ( scallops ) و الحبار ( calamari )ويتركوا على النار لمدة نصف دقيقة.

٣. يضاف الجمبري (shrimp) و الكابوريا ( crabs ) ويتركوا على النار لمدة دقيقة.

٤. يضاف كوب الخل والماء ويترك على النار لمدة دقيقتان.

٥. تضاف قطع الطماطم و الزعفران ويتركوا على النار لمدة دقيقة.

٦. أخيراً تضاف صلصة ( marinara sauce) و المحار ( oysters ) و الريحان.

يتبل الحساء بالملح والفلفل الأسود ويترك على النار لمده دقيقه ويقدم.



## شوربة الجمبري الباردة

من مميزات هذه الشوربه إنها تحضر دون طبخ و تقدم بارده

**المقادير:**

٤ اكواب عصير الطّماطم

٢ فنجان طماطم مقطعه ( يفضل نزع البذور)

٢ حبة فلفل أخضر أو أحمر بارد مفروم ومنزوع البذور

٢ حبة خيار مقشر ومنزوع البذور و مقطّع مكعبات صغيره

١حبة بصل متوسطه مقطعه

٢ قرن فلفل حار منزوع البذور

٢ فص ثوم مفروم

نصف كوب الصلصة الإيطالية ( KRAFT Zesty Italian Dressing)

ربع كوب عصير اللّيمون
ربع ملعقة شاي الفلفل اسود مطحون
نصف كيلو جمبري منظّف ومسلوق
ربع كوب كزبره مفرومة

**الطريقة:**

١. تخاط جميع المقادير جيداً ماعدا الجمبري و الكزبرة في وعاء ويغطى ويوضع في الفريزر لمده ساعه حتى تمتزج المكونات جيداً مع بعض.
٢. قبل التقديم يضاف الجمبري والكزبره للخليط ويقدم وهو بارد.



## حساء الكابوريا

**المقادير:**

كيلو كابوريا
بصلة مقطعة
٥ فصوص ثوم
فلفل أسود وكمون
جزر مقطع
فلفل أخضر

**الطريقة:**

١. تغسل الكابوريا وتوضع في حلة على النار

٢. يضاف إليها البصلة وفصوص الثوم والفلفل والكمون ويقلبوا لمدة دقيقتين ثم يضاف الماء وتترك لتغلي.
٣. يضاف الجزر والفلفل وتتبل بالملح حسب الرغبة وتترك لتنضج.

## طبق فواكه البحر

**المقادير:**

ربع كيلو جمبري مقشر ومغسول جيدا.
ربع كيلو سمك فيليه قشر بياض مقطع مكعبات متوسطة.
ربع كيلو الجندوفلي مغسول جيدا.
ربع كيلو سبيط مغسول جيداً ومقطع.
حزمة كرفس (قطع كبيرة).
بصلة مقطعة مكعبات كبيرة.
ملح، فلفل، كمون، توابل اسماك، مستكة، حبهان.
ملعقة زيت زيتون.
قطعة توست محمصة - ملعقة جبن موزاريلا.




**الطريقة:**

١. توضع جميع أنواع الأصناف السابقة في إناء ومعها البصلة والكرافس والتوابل.
٢. يترك الخليط على النار حتى ينضج نصف نضج ويصفى جيدا، ونحتفظ بالسائل الناتج عن تصفيته.
٣. نحضر إناء آخر ونضع فيه ملعقة زيت والمستكة والحبهان ثم نضع فيه الأصناف البحرية السابقة ومعها السائل المصفى مع اضافة بعض الماء اذا لزم الامر.وتترك حتى تغلي.
٤. تقدم إما كشوربة أو كطبق مستقل حسب الطلب. حيث تقدم مع التوست الساخن و الموزاريلا.

## شوربه توم يام التايلندية

### المقادير لشخصين:



نصف كيلو جمبري (روبيان) مقاس كبير

ملعقه زبدة

زنجبيل مبشور

ورق الليمون

حبه ثوم وبصله صغيره مفرومة

٣-٤ اكواب ماء

صوص السمك(موجود في السوبر ماركت)

عصير ليمونه

رشه ملح ورشه فلفل

ملعقه صوص الصويا

ملعقه منقوع التمر الهندي

ليمون قراس أو بصل الاخضر

ملعقتين صغيره دقيق

ملعقه صغيره معجون التوم يام (موجود بالسوبر ماركت قسم الشوربات )

### الطريقة:

١. نقشر الجمبري ونستخدم القشور بعد تنظيفها.
٢. نضع البصل المفروم والقشور والثوم والزنجبيل والزبده ونشوحهم على النار الى أن يذبل البصل.
٣. نضع مقدار الماء ونضع عليه صوص السمك واوراق الليمون ومعجون التوم يام ومنقوع التمر الهندي والليمون والملح وصوص الصويا والملح ونذوب الدقيق بقليل من الماء ونضعه في القدر.

٤. نشوح الجمبري بقليل من الزبدة أقل من ٥ دقائق حتى لايصغر حجمه ويبقى لين ونقطع البصل الاخضر ونضعه في إناء للشوربة.

نصفي الشوربه باستخدام مصفاة ونصبها فوق إناء الشوربه ونرش الوجه بالفلفل البودرة (اختياري).



## سلطة الكابوريا الساخنة مخبوزة فى العيش الفينو

**المقادير:**

كيلو لحم كابوريا طازج او مجمد منزوعة الغضاريف
كوب كرفس طازج مقطع رفيع
كوب بسلة طازة او مجمدة
نصف كوب جبن رومى مبشور
نصف كوب بقدونس مفرى ناعم
ثلاث أرباع كوب مايونيز
٦ ارغفة فينو
ربع كوب زبد سايح



**الطريقة:**

١. يضاف المايونيز على لحم كابوريا و الكرفس والبسلة.
٢. تقطع حافة رغيف الخبز من الطرفين ويدهن من الداخل بالزبد.
٣. يملأ كل رغيف من الخليط السابق ويلف منفصلا فى ورق الومنيوم ويخبز لمدة ١٥ دقيقة ويقدم .

## سلطه الكافيار مع الخس وصوص البلسميك الخاص

**المقادير:**

خس مقطع وسط
كافيار احمر
زيتون اسود مطحون
كابار
زيتون اخضر شرائح




للصلصة:

٢-٣ ملعقة كبيرة مايونيز.
١-٢ ملعقة صغيرة مستردة.
١-٢ ملعقة كبيرة خل بلسميك.
رشه فلفل اسود ملح
القليل من الماء لتخفيف الصلصه

**الطريقة:**

١. في صحن مفرود نضع الخس المقطع ونرش عليه زيتون اخضر ونرش عليه رشات خفيفه من الزيتون الاسود المهروس ثم الكابار.
٢. برأس ملعقه صغيرة نرش كافيار في الصحن نكرر العمليه عده مرات إلى أن يوزع على الخس.
٣. نحضر الصلصة ونرشها حين تقديمها مع مراعاة عدم تغطيتها كلها وتقدم.

## سلطة شهر العسل (١)

**المقادير:**

١ علبة كوكتيل فواكه مصفاة
١ علبة متوسطة أناناس مهروس
١ علبة صغيرة يوسفي مصفاة
١ كيس حلوى مارشميلو ملون

**الطريقة:**

١. تخلط جميع المكونات سويا.
٢. يضاف ٢ كوب كريمة لباني وتوضع في الثلاجة عدة ساعات قبل التقديم.



## سلطة شهر العسل (٢)

**المقادير:**

علبة (باكيت) جيلي ليمون أو برتقال
كوب ونصف ماء
علبة أناناس مهروس
١ كوب قطع حلوى مارشميلو صغيرة
١ كوب جبن شيدر مبشور
١ باكيت دريم ويب (محضر كما هو مكتوب على الباكيت)
نصف كوب مكسرات (اختياري)

**الطريقة:**

١. يذاب الجيلي في كوب من الماء المغلي.
٢. يضاف نصف كوب ماء مثلج.
٣. يضاف باقي المكونات وتخلط جيدا.
٤. تبرد في الثلاجة حتى وقت التقديم.

## طبق الجبن والفواكه

**المقادير:**



٢ كوب فراولة طازجة
ربع ثمرة أناناس مقطعة مكعبات
ربع كيلو عنب
٣ أنواع مختلفة من الجبن (جودة، شيدر، فلمنك.... إلخ)
٢ برتقالة
أنواع مختلفة من الكراكر (بسكويت مملح)

١. تغسل الفاكهة وتقطع قطعا صغيرة
٢. يقطع الجبن شرائح تغطي الكراكر.
٣. يرص الكراكر، الجبن والفاكهة على طبق كبير بطريقة جذابة ويزين بالبقدونس أو النعناع.

# الفطير المشلتت



المقادير

١ كيلو دقيق او طحين
نصف كيلو سمن بلدي او زبدة
ماء دافيء للعجن
ملعقة صغيرة من الملح
زيت ذرة للفرد

**الطريقة:**

١. نعجن الدقيق بالماء و الملح حتي تتكون لدينا عجينة تنفصل عن اناء العجن لتكون سهلة الفرد بالنشابة وتترك حوالي ساعة لترتاح.
٢. تدعك العجينة مرة اخري ونقسمها الي ٤ قطع مستديرة وندهنها بزيت الذرة و نضعها في صنية بها زيت وتترك ساعة ليسهل فردها.
٣. وقت تجهيز الفطيرة ندهن الطاولة بالزيت وتفرد قطعة من العجينة لدرجة رقيقة و شفافة جدا ونمطها من الحروف ونرش مقدار من السمن كل ما طوينا جزء حتي تتكون عندنا عجينة مربعة الشكل صغيرة الحجم ثم نبدأ لمها باصابع اليد ونكورها ونقلبها في صنية الخبز وتكون متوسطة الحجم ثم نبططها بالايدي وتوضع في الفرن درجة حرارته ٢٢٥ درجة مئوية حوالي نصف ساعة حتي تحمر.

وتؤكل مع الجبن او عسل النحل او القشطة او البيض المسلوق.

## خبز الشريك

**المقادير:**

٤-٥ كوب كبيره دقيق
كوب وثلث كبير ماء فاتر
٤ ملاعق حليب بودره
ثلث كأس زبده مذوبه
ثلاثه ارباع كأس كبير سكر
١ ملعقه طعام خميره سريعه
ربع ملعقه صغيره ملح
٢ بيضه مخفوقه
بيضه وسمسم لدهن الوجه

**الطريقة:**

١. ضعي الماء الفاتر في صينيه عميقه واضيفي اليه الحليب والزبدة والسكر والخميرة والملح وقلبي بملعقه لمده دقيقه.
٢. اضيفي البيض وكأسين من الدقيق وقلبي ثم اعجني باضافه باقي الدقيق بالتدريج حتى تحصلي على عجينه متماسكه ولينه بعض الشيء.
٣. كوري العجينه وغطيها لمده ساعة، ثم قطعيها الى كرات بحجم الليمونة الكبيرة.
٤. ادهني صينيه بالسمن وافردي بداخلها كرات العجين من الاطراف فقط..بحيث يبقى الوسط مدبب.
٥. ادهني سطح الشريك بالبيض وانثري السمسم ثم ادهني السمسم بالبيض مره اخرى (حتى يتماسك اثناء الخبز).
٦. ادخلى الصينيه فرنا متوسط الحراره لمده ثلث ساعه او حتى يتضاعف حجمها ثم اشعلي النار من الاعلى قليلا.
٧. اخرجيها من الفرن وقدميها مباشرة.

# البسطيلة المغربية بالدجاج واللوز

**المقادير:**



نصف كيلوجرام من ورقة البسطيله ( الجلاش)
دجاجة وزن كيلو ونصف
١ كيلوجرام ونصف من البصل
٢٥٠ جرام لوز
ملعقة كبيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الزعفران الحر والعادي
ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
نصف ملعقة صغيرة زنجبيل
ملعقتان كبيرتان كسبرة مفرومة
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
كوب من الزيت
كوب ونصف من الزبدة
١٢ بيضة
٢٠٠ جرام سكر ناعم
ملعقتان كبيرتان من القرفة

**الطريقة:**

١. توضع الدجاجة المملحة والمغسولة بالماء الغزير في حلة الطهي.
٢. يضاف البصل المفروم والملح والزعفران والجنزبيل والكسبرة والبقدونس المفرومان ويضاف الزيت ونصف كوب من الزبدة .

٣. يحرك الكل فوق النار حتى تنسجم العناصر وتقلّى جيدا.
٤. يضاف ١ لتر من الماء وتغطى الحلة وتحرك من حين إلى آخر حتى تنضج الدجاجة تماما.
٥. نرفع الدجاجة من الحلة، وتزال عظامها وتقطع قطعا صغيرة وتوضع جانبا.
٦. نزيل الغطاء من فوق الحلة، ونترك المرق يتخثر حتى يظهر الزيت فوق المرق .
٧. نأخذ ١٠ بيضات ونخفقها جيدا، ثم نضيفها إلى المرق المخثر ببطء مع التحريك بسرعة حتى لا يلتصق البيض على الحلة .
٨. نأخذ اللوز ونسلقه، و نقشره ويجفف جيدا ثم يقلى في زيت غزير حامي، ثم يطحن ناعم ويضاف إليه ١٠٠ جرام من السكر الناعم والقرفة حسب الذوق .
٩. في وعاء تخفق البيضتان المتبقيتان، وفي صينية دائرية مدهونة جيدا تبسط ورقة البسطيله على الصينية وتلصق مع بعضها بالبيض وذلك مع العناية بوضع وجه الورقة الأملس من تحت وتغطى الصينية بالورقة بحيث تبقى حواشي الورقة خارج الصينية .
١٠. نضع طبقة من الدجاج على مساحتها كلها ثم تغطى بورقة البسطيلة، ثم نضع طبقة من البيض والمرق، ونغطي بورقة البسطيلة، ثم نضع طبقة أخيرا من اللوز المقلي والمجروش، وتغطى أخيرا بالورقة حتى تختفي الحشوة بحيث تبقى حواشي الورقة مرة أخرى خارج الصينية .
١١. نثني هذه الحواشي من تحت كما نثني غطاء السرير تحت الفراش، ويدهن وجه البسطيلة بصفار البيضتين الباقيتين، ثم يدهن بقليل من الزبدة ويدخل للفرن مدة ٢٠ دقيقة حتى تتحمر . بعد إخراجها، نرشها بالسكر الثقيل، ونزينها بخطوط القرفة، وحبات اللوز المقلي.



## مكرونة شهر العسل

**المقادير:** (تكفي شخصين)

زيت زيتون بكر
١ بصلة صغيرة مبشورة
٢ فص ثوم مفروم
١ فلفل رومي أحمر أو أصفر مقطع
١ حبة كوسة مقطعة نصف حلقات
٤ حبات طماطم كبيرة ناضجة مقطعة
ربع كوب أوراق ريحان طازجة مقطعة
ربع كوب زيتون كالاماتا مقطع أنصاف
ملح وفلفل
٢٢٥ جرام مكرونة قواقع
جبن بارميزان



**الطريقة:**

١. تسلق المكرونة بالطريقة المعتادة في ماء وملح.
٢. أثناء سلق المكرونة يوضع كمية معقولة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة.
٣. عندما يسخن الزيت يضاف البصل ويطهى حتى يلين.
٤. يضاف الثوم والفلفل ويطهوا بضع دقائق مع التقليب ثم تضاف الكوسة ونستمر في الطهي حتى تأخذ الكوسة لون ذهبي خفيف.
٥. تضاف الطماطم المقطعة ونستمر في الطهي حتى تصبح الطماطم مثل الصلصة وتلين الخضروات
٦. يضاف الريحان والزيتون مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
٧. تصفى المكرونة وتقدم وعليها الصلصة وجبن البارميزان المبشور.

# مكرونة بالصنوبر

## المقادير:



نصف كيس مكرونة

ربع كوب صنوبر

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

ربع كوب جبن بارميزان مبشورة

٢ فص ثوم

ملح وفلفل حسب الرغبة

نصف كوب فتات خبز إيطالي (بقسماط ناعم)

## الطريقة:

١. يغلى ماء مملح ثم يضاف إليه المكرونة وتترك حتى تنضج.
٢. يسخن زيت الزيتون في وعاء على نار متوسطة.
٣. يضاف الثوم ويطهى حوالي ٣٠ ثانية.
٤. يضاف فتات الخبز والصنوبر ويطهوا حتى يصبح لونهم بني فاتح.
٥. تصفى المكرونة وتخلط مع الخليط السابق ويضاف الجبن والملح والفلفل.

## المكرونة بالفراولة

هذه الوصفة بالرغم من أنها غير شائعة لدينا ولكن يعتقد بأنها تضفي جوا من الحب والألفة بين الزوجين لذا هي تعد مناسبة لشهر العسل




**المقادير:**

٢ كوب فراولة طازجة
٢ ملعقة كبيرة زبد
٢٢٥ جرام مكرونة سباجتي
ربع كوب كريمة ثقيلة (قشطة)
ربع كوب جبن بارميزان مبشور
وريقات نعناع للتزيين.

**الطريقة:**

١. تهرس الفراولة في الخلاط وتصفى للتخلص من البذور.
٢. تسلق المكرونة بالطريقة المعتادة وتصفى ثم ترش بالجبن،
٣. تسخن الزبد مع الكريمة في طاسة صغيرة.
٤. توضع المكرونة في طبق التقديم وتغطى بالفراولة ثم خليط الزبد ويقلب الكل جيدا.
٥. تقدم مع المزيد من الجبن وتزين بالنعناع الطازج.

## حمام محشو بالفريك



**المقادير:**

٣ زواج حمام.

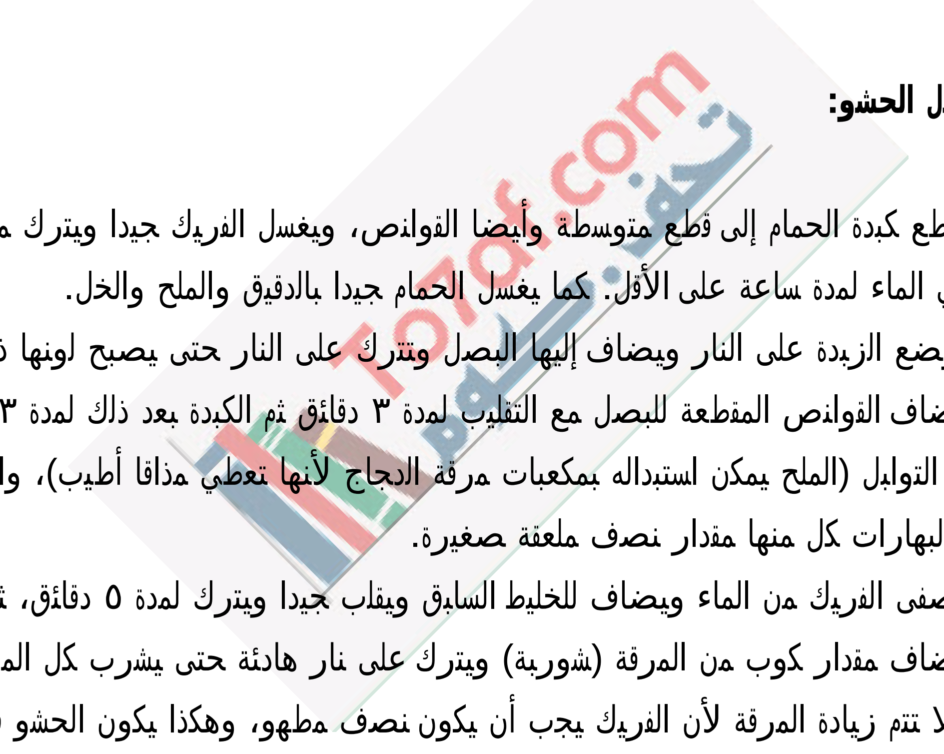
ربع كيلو فريك.

ملعقتا زبدة.

ملح وفلفل وبهارات.

٢ بصلة متوسطة مبشورة.

**طريقة عمل الحشو:**



١. تقطع كبدة الحمام إلى قطع متوسطة وأيضا القوانص، ويغسل الفريك جيدا ويترك منقوعا في الماء لمدة ساعة على الأقل. كما يغسل الحمام جيدا بالدقيق والملح والخل.
٢. توضع الزبدة على النار ويضاف إليها البصل وتترك على النار حتى يصبح لونها ذهبيا، تضاف القوانص المقطعة للبصل مع التقليب لمدة ٣ دقائق ثم الكبدة بعد ذلك لمدة ٣ دقائق ثم التوابل (الملح يمكن استبداله بمكعبات مرقة الدجاج لأنها تعطي مذاقا أطيب)، والفلفل والبهارات كل منها مقدار نصف ملعقة صغيرة.
٣. يصفى الفريك من الماء ويضاف للخليط السابق ويقلب جيدا ويترك لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف مقدار كوب من المرقة (شوربة) ويترك على نار هادئة حتى يشرب كل المرقة. ولا تتم زيادة المرقة لأن الفريك يجب أن يكون نصف مطهو، وهكذا يكون الحشو قد تم تجهيزه.

**طريقة عمل الحمام:**

١. نبدأ بحشو الحمام بالخليط السابق ولا داعي لأن يتم كبسه بالفريك حتى يعطي فرصة للنضج، ويتم إغلاق الحمام بعد حشوه.

٢. يغلى مقدار من الماء ( نحو ٤ أكواب ماء ) وتضاف له بصلة مبشورة و٢ مكعب مرقة دجاج وفلفل أسود، ثم يوضع الحمام فى الماء وهو يغلي ويترك حتى ينضج (حوالي نصف ساعة).
٣. يحمر الحمام فى زيت أو زبدة حسب الرغبة.

## برام الحمام بالفريك

**المقادير:**



٢ حمامه كبيرة.
١ كوب فريك.
ملح –فلفل.
كوب مرقه دجاج.
ملعقة كبيرة سمن.

**الطريقة:**

ينقع الفريك في الماء الساخن بعد تنظيفه لمدة ساعة تقريبا.
يبطن البرام بالسمن ويغطى بنصف كمية الفريك.
يوضع الحمام سليما او يقطع اربع حسب الرغبة ثم يضاف باقي كمية الفريك ويتبل بالملح والفلفل.
تضاف المرقة ويزج البرام في فرن حار لمدة ساعة مع مراعاة تغطية الوجه.
يرفع الغطاء ويترك في الفرن لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم.

ملاحظه :
يمكن استخدام الارز في عمل البرام بدلا من الفريك على ان ينقع في ماء ساخن والملح قليلا قبل الاستخدام.

## حمام مشوي

**المقادير:**

٤ حمامات كبيرة الحجم.

١/٤ كوب زيت ذرة.

٢ كوب عصير بصل.

٢ فص ثوم.

كوب زبادي.

عصير ليمونتين.

ملح – فلفل.

**الطريقة :**




١. ينظف الحمام ويفتح من الظهر جوار سلسلة الظهر بالطول ويدق قليلا.
٢. يفرم الثوم ويخلط مع عصير البصل والزبادي والملح والفلفل والليمون والزيت ويتبل الحمام بالخليط السابق ويغطى ويترك لمدة ساعة على الاقل.
٣. يشوى الحمام على الفحم او على الشواية السلك مع مراعاة رش الحمام من وقت لاخر بالخليط السابق ويراعي عدم تركه لمدة طويلة على النار حوالي ١٠ دقائق فقط ويقدم في طبق ويجمل بالبقدونس.

# دجاج محمر

## المقادير:



دجاجه متوسطه حوالي كيلو ونصف.

٢ ملعقة سمن.

ملح –فلفل.

مستكه - حبهان - ورق لاورا.

بصلة.

١/٢ ١ لتر ماء.

## الطريقة:

١. تنظف الدجاجه وتكتف ثم تقدح ملعقة سمن وتحمر فيها البصلة الصحيحة قليلا ثم يضاف ٢ فص مستكة وقليل من الفلفل الاسود ثم تضاف الدجاجه وتقلب قليلا على النار حتى يصبح لونها وردي.
٢. يضاف الماء وتترك لتغلي مع اضافه الحبهان وورق اللاورا.
٣. تترك على النار حتى تمام التسوية حوالي ١/٢ ساعة ثم تترك لمدة ٥ دقائق في الحساء الساخن بعيدا عن النار يراعي اضافة الملح قبل تمام التسويه.
   تنشل الدجاجه وتتبل بالملح والفلفل.
٤. يقدح السمن وتحمر الدجاجة فيه على نار حامية من جميع الجهات حتى يصير لونها احمر.
٥. تقدم او تتبل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.

## دجاج محشي

### المقادير:

دجاجة متوسطه الحجم.
مقدار من الكبد والقوانص ( الكلاوي ).
بصله كبيرة.
ملح – فلفل.
١/٢ ١ لتر ماء.
١ كوب ارز.
ملعقة سمن.
مستكة - حبهان - وورق لاورا.

### الطريقة:

١. تفرم البصلة وتقطع الكبد والكلاوي قطعا صغيرة وتتبل بالملح والفلفل.
٢. يغسل الارز ويضاف الى الخلطة السابقه ويضاف ١/٢ ملعقة سمن ويدعك الخليط جيدا.
٣. تنظف الدجاجه وتحشى بالخليط السابق من اسفل ثم تغلق الفتحه بواسطه خيط وابرة.
٤. يغلى الماء وتسقط الدجاجه المحشيه وتترك حتى تغلي وينزع الريم.
٥. تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا وتترك على النار حتى تمام النضج ( حوالي ١/٢ ساعة) ثم ترفع من على النار وتترك في الحساء الساخن لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتتبل بالملح والفلفل.
٦. تحمر في قليل من السمن حتى يصير لونها احمر وتقدم.

## دجاج محشو مع الخضار السوتيه

**المقادير:**

دجاجة متوسطة.

كوب أرز.

نصف كوب زبيب.

بصل مبشور.

عصير ليمون.

ملح – فلفل – جنزبيل.

خضروات مشكلة.



**الطريقة:**

١. تنظف الدجاجة وتنقع في ماء وخل وليمون.

٢. تتبل الدجاجة بالملح والفلفل والبصل والليمون والجنزبيل وتترك في التتبيلة بعض الوقت.

٣. يخلط الأرز مع البصل والزبيب والملح والفلفل وتحشى به الدجاجة.

٤. توضع الدجاجة المحشوة على ورقة فويل (قصدير) وترص الخضروات المشكلة حول الدجاجة ثم يلف الكل بالفويل ويدخل الفرن حتى النضوج.

٥. يفتح الفويل وتفتح الشواية وتترك الدجاجة حتى تحمر من فوق.

# دجاج شهر العسل بحبوب العسل

**المقادير:**

٤ صدور دجاج مخلية
٣ بيضات
١ كوب دقيق
٢ كوب حبوب العسل (honey comb cereal) مطحونة في الخلاط
زيت للقلي

**الطريقة:**




١. توضع صدور الدجاج في كيس بلاستيك ترقق بسمك نصف سنتيمتر.
٢. تقطع الصدور إلى قطع صغيرة.
٣. يوضع الدقيق، البيض، وحبوب العسل في ثلاثة أوعية منفصلة.
٤. تغمس الصدور المقطعة فى الدقيق ثم البيض ثم في النهاية في حبوب العسل المطحونة.
٥. تحمر فى زيت ساخن جدا.
٦. تخرج على ورق نشاف وتقدم.

## دجاج شهر العسل بالكاجو وسلطة الأناناس

### المقادير:

٦ صدور دجاج مقطعة مكعبات.
نصف كوب صلصة فرنسية (الطريقة موضحة بالأسفل)
١ كوب كاجو مملح
علبة قطع أناناس مصفاة جيدا
نصف كوب كرفس مقطع




### مقادير وطريقة الصلصة الفرنسية:

٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون
١ ملعقة كبيرة خل أبيض
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٣ ملعقة كبيرة عصير أناناس
ربع ملعقة صغيرة ملح
ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
ربع ملعقة صغيرة بابريكا

تخلط مقادير الصلصة جيدا.

### طريقة الدجاج:

١. يطهى الدجاج في ٢ كوب من الماء زائد كوب من مرق الدجاج.
٢. تقطع الصدور مكعبات وهي مازالت ساخنة

٣. تصب الصلصة الفرنسية على الدجاج وتنقع في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة.
٤. أخلطي أي من التالي حسب الرغبة: مايونيز، جبن كريمي طري، كريمة لباني وعصير أناناس.. يجب أن يكون الخليط سميا
٥. تصفى مكعبات الدجاج ويضاف إليها الخليط السابق.
٦. يضاف الكاجو وقطع الأناناس الباردة مع الكرفس قبل التقديم مباشرة.
٧. يمكن تقديمها كسلاطة فوق قاعدة من الخس أو يمكن استبعاد قطع الأناناس وتقديمها على الكرواسون

## دجاج شهر العسل مع الأرز

**المقادير:**

٤ صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
١ علبة شوربة كريمة الكرفس مذابة في كوب ماء
٢ كوب أرز مطهو
١ ظرف خليط شوربة البصل جاف
١ علبة شوربة فطر (مشروم) مذابة في كوب من الماء.

**الطريقة:**

١. أذيبي قطعة زبد صغيرة في حلة كبيرة بغطاء.
٢. اضيفي شوربة الكرفس ثم ضعي الدجاج على الشوربة.
٣. صبي الأرز على الدجاج.
٤. رشي خليط شوربة البصل الجاف ثم صبي شوربة الفطر عليها.
٥. تغطى الحلة وتخبز على درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ساعة ونصف – ساعتين.

# دجاج كيف شهر العسل

**المقادير:**



٤ صدور دجاج مقطعة نصفين.
٢ ملعقة كبيرة بصل مفروم
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملعقة صغيرة ونصف ملح
نصف كوب زبد
نسف كوب دقيق
بيضة مضروبة
١ كوب بقسماط ناعم
٤ كوب زيت ذرة




**الطريقة:**

١. توضع صدور الدجاج في كيس بلاستيك وترقق بمطرقة خشب حتى تصبح بسمك ٠,٥ سنتيمتر ثم تخرج من الكيس.
٢. يخاط البصل، البقدونس والملح ويرشوا على صدور الدجاج.
٣. تقطع الزبد إلى ٨ قطع.
٤. توضع قطعة من الزبد على طرف إحدى صدور الدجاج المتبلة.
٥. يلاف صدر الدجاجة بداية من الطرف الموجود عليه الزبد ومع لم الجوانب.
٦. يضغط عليها جيدا وتحكم بخلة أسنان.
٧. ترش بالدقيق ثم تغمس في البيضة المضروبة ثم تدحرج على البقسماط الناعم وتترك لتتماسك في الثلاجة على الأقل لمدة ساعة.
٨. يسخن الزيت ويرص الدجاج الملفوف في طبقة واحدة ويطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونه بني.

لاختبار النضج: عندما يمكنك إدخال شوكة بسهولة في الدجاج فهذا دليل النضوج.

## دجاج شهر العسل الفريكاسيه

**المقادير:** (تكفي ٥-١٠ أشخاص)

٣-٦ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة صغيرة بابريكا
٢ ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة فلفل
٣-٦ ملعقة كبيرة زبد
١ دجاجة مقطعة (أو ١٠ صدور ووراك)
١ علبة (٢٨٣,٥ جرام) شوربة كريمة الفطر (المشروم) (يمكن إضافة علبة أخرى عند الرغبة في زيادة الصوص)
٢٨٣,٥ جرام لبن حليب أو كريم
١ علبة (١١٣,٤ جرام) فطر مقطع ومصفى (اختياري)

**الطريقة:**

١. يحمى الفرن مسبقا على درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية.
٢. تخلط المكونات الجافة على طبق.
٣. تدهن قطع الدجاج بالزبد ثم تغمس في خليط الدقيق.
٤. ترص قطع الدجاج في صينية ويرش فوقها المتبقي من خليط الدقيق
٥. تخبز لمدة ٢٠ دقيقة
٦. في هذه الأثناء تخلط الشوربة والحليب في وعاء وتسخن حتى تبدأ الفقاعات في الظهور.
٧. تقلب جيدا ويضاف الفطر إذا اخترت استخدامه.

٨. يصفى الدجاج من الدهون ويصب خليط الشوربة فوقه.
٩. تغطى الصينية بورق القصدير (الفويل) ويستمر الخبز حتى يلين الدجاج (حوالي ٤٠ دقيقة).
١٠. يرفع الفويل ويستمر الخبز لمدة ١٠ دقائق أخرى.
١١. تقدم مع الأرز أو النودلز، البروكللي أو الذرة..

## الدجاج المحشي بالبصل و الزعفران و المكسرات

**المقادير:**

دجاجة
خل
ليمون
ملح
كركم
فلفل
قرفة
سبع بهارات
زيت
شطة
بصل وثوم مبشورين
صلصة طماطم

**الطريقة:**

١. تدهن الدجاجة بالخليط و بداخلها و تحت جلدها و تحدث ثقوب في الجلد.

٢. تحشى بالبصل و الزعفران و الزبيب و الصنوبر و الفستق و اللوز.
٣. تغلف بورق الألومنيوم حتى تنضج ثم ترفع الورقة حتى تتحمر.
٤. يطهى الأرز وبعد نضوجه تضاف شعيرات الزعفران المنقوعة في قليل من الماء.
٥. يزين الطبق بحشوة البصل وتقدم

## ديك رومى روستو بالبهارات



**المقادير:**

١ ديك رومى (حوالي ٨ -٩ كج)
١ كوب زبد،طرى
٢ فرع روزماري(حصا لبان) ،اخضر
٤ ملعقة كبيرة زعتر،او اورجانيو او خليط من الاثنين
٢ بصلة،شرائح
٣ ورق لاورا (ورق غار)
٢ حبة برتقال،مقطعه الى نصفين
٢ فرع ريحان، أخضر
ملح و فلفل

**الطريقة:**

١. ينظف الديك و يغسل جيدا بالدقيق و الملح من الداخل و الخارج.
٢. يدلك داخل الديك بانصاف البرتقال حتى لا يتبقى بداخلها عصير يغسل قشر البرتقال و يقطع القشر إلى شرائط .
٣. يتبل داخل الديك بالملح و الفلفل. يحشى داخل الديك بقشر البرتقال حزمة روزمارى و ريحان و ورق لورا. تغلق فتحتى الديك باسياخ او تخيط .

٤. تقطع الحزمه الاخرى من الروزمارى و توضع فى اناء صغير. تضاف الزبد الزعتر الاوريجانو الملح و الفلفل وتمزج جيدا .
٥. باستخدام فرشاة يغطى سطح الديك بخليط الزبد. يوخز الديك من انحاء مختلفه باستخدام شوكه كبيرة.
٦. يضاف البصل فى صينيه كبيرة. يوضع الديك و يضاف فرع الريحان المتبقي و حوالي ٢ كوب ماء. يغطى بورق الالومنيوم .
٧. توضع الصينيه فى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠-٢١٠ درجه مئوية) لمدة حوالى ٣-٤ ساعات او حتى تنضج اكثر الاجزاء سمكا .
٨. يفحص الديك كل نصف ساعه و يدهن بمزيد من خليط الزبد و يغطى ثانية.يضاف مزيد من الماء إذا لزم .
٩. يزال الفويل و تشوى لمدة ١٥ دقيقه حتى يتحول الى اللون الذهبى . يدار على جميع الجهات لتاخذ كلها نفس اللون.

## ديك رومي محشي

**المقادير:**

**للحشو:**

٢ كوب أرز.
٤ كوب ماء.
نصف كوب زيت زيتون.
٢ بصل كبير مفروم.
٦ فص ثوم مفروم.
نصف كيلو سجق (نقانق) مقطع قطعاً صغيراً.
١ كوب صنوبر محمص.

١ كوب شمر طازج مبشور.

١كوب جبن رومي مبشور.

٢ صفار بيض.

١ ملعقة كبيرة بابريكا (فلفل أحمر حلو).

نصف كوب بقدونس مفروم.

ربع كوب مريميه.

ملح وفلفل.

**للديك:**

١ ديك رومي حوالي ٨ أو ١٠ كيلو جرام.

كوب زنصف ملح خشن.

١ كوب زبد.

نصف كوب عصير ليمون.

٢ ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم (أو ١ ملعقة كبيرة زعتر جاف).

١ ملعقة صغيرة بشر ليمون.

ملعقة صغيرة إلا ربع ملح.

ملعقة صغيرة إلا ربع فلفل اسود.

١ بصل مقطع.

ربع كوب كرفس مقطع.

ربع كوب جزر مقطع.

٤ فصوص ثوم.




**للصلصة :**

٤ كوب ماء.

٢ ملعقة كبيرة زبد.

٢ ملعقة كبيرة دقيق.

ملح وفلفل.

**الطريقة:**

**للحشو:**

١. يغلى الأرز في الماء ويتبل بقليل من الملح لمدة ١٠ دقائق ويصفى .
٢. يسخن نصف كوب زيت الزيتون ويضاف إليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر قليلا ثم يضاف إليه الثوم المفروم والسجق المقطع.
٣. تُخفف الحرارة ويطهى المزيج لمدة عشر دقائق ثم يضاف الصنوبر المحمص .
٤. يخلط الجبن المبشور وصفار البيض والبابريكا والبقدونس المفروم والمرمية والأرز في وعاء كبير.
٥. تُضاف خلطة البصل والسجق إلى خليط الأرز وتقلب المحتويات جيدا وتترك في الثلاجة حتى تبرد .

**للديك:**

١. يغسل الديك جيداً ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطية الديك ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يشطف ويجفف.
٢. يمزج الزبد وعصير الليمون والزعتر وبشر الليمون والملح والفلفل جيداً.
٣. يرفع الجلد من جهة الرقبة بحيث تدهن نصف كمية خليط الزبد بين اللحم والجلد.
٤. يدعك داخل الديك بربع كمية خليط الزبد.
٥. يحشى بخليط الأرز البارد وتربط الرجلين للمحافظة على الحشو داخل الديك.
٦. يدهن الديك بالمتبقي من خليط الزبد.
٧. يوضع البصل والكرفس والجزر والثوم في قاع الصينية ثم يوضع الديك.
٨. يخبز في فرن حرارته ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٢ ساعة مع دهنه من حين لآخر بالسائل المتساقط.
٩. يغطى الديك بورق الألومنيوم (مع مراعاة عدم لصق الورق للديك (ويخبز لمدة ١/٢ ١ ساعة حتى ينضج.

١٠. يرفع الديك من الصينية ويوضع في طبق التقديم يغطى بورق الألومنيوم ويترك جانباً أثناء إعداد الصلصة.

**للصلصة:**

١. يضاف الماء للسائل والخضار المتبقي من طهي الديك في نفس الصينية ويقلب على نار متوسطة حتى يغلي.
٢. يطحن الخليط في الخلاط الكهربائي ثم يصفى.
٣. يحمر الدقيق في الزبد قليلا حوالي خمس دقائق ثم يضاف الخليط المصفى مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوام الصلصة.
٤. تتبل بالملح والفلفل.
٥. تقدم مع قطع من لحم الديك والحشو.

يمكن عمل الديك بالكامل أو تقطيعه إلى أجزاء كما يمكن استخدام الطريقة نفسها لحشو خروف صغير.



## بط محمر

### المقادير:



ذكر بط من ٢ ١/٢ الى ٥ كيلو جرام.

٢ ملعقة كبيرة سمن.

ملح – فلفل.

مستكه – حبهان.

بصلة كبيرة.

٢ لتر ماء.

ورق لاورا.

### الطريقة:

١. ينظف البط ويغسل جيدا من الخارج ومن الداخل وتنزع قطع الدم المتجمد من الداخل وتقطع الغدة الزيتيه.
٢. يغلى الماء ويسقط البط والبصلة صحيحه ويترك يغلى مع نزع الريم واضافة المستكه والحبهان وورق اللورا والفلفل الاسود.
٣. يغرس سكين بطرف حاد في الصدر حتى يخرج الدم من الداخل وينزع الريم اولا باول حتى يتم يستوي ٢/٣ تسوية بعد حوالي ساعه ونصف ثم يضاف الملح.
٤. ترفع الحلة من على النار وتترك البطة في الحساء لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتوضع في صينية ثم تتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعه تقريبا حتى تمام النضج ويحمر الوجه.
٥. يقدم البط المحمر مع الارز بالخلطة او صينية الرقاق المحشي بالعصاج.

## بط بالبصل

### المقادير:

بطة تزن حوالى ٢ كيلوجرام
١ ملعقة صغيرة من الملح
١ ملعقة صغيرة صوص صويا
١ ملعقة صغيرة خل
فصان ثوم مفريان
٤ ملاعق صغيرة زيت
ثمرتان بصل مقطعتان إلى شرائح
٤ اكواب ماء
١ ملعقة صغيرة نشا




### الطريقة:

١. تفرك البطة بالملح وصوص الصويا والخل والثوم وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يسخن الزيت فوق النار وتشوح شرائح البصل حتى تكتسب اللون البنى ثم تنتشل من الزيت وتحمر البطة على كلا الجوانب فى هذا الزيت.
٣. يوضع البصل مرة اخرى مع البطة مع إضافة الماء ويغطى الإناء ويترك لمدة ساعة تقريباً ثم تضاف التتبيلة للبطة وتترك لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تمام نضج البطة.
٤. يحل النشا فى الماء ثم يضاف إلى حساء البطة ويترك حتى يغلظ القوام.
٥. تقدم البطة وهى ساخنة بحسائها الغليظ القوام.

## طاجن اللحم المغربي

**المقادير:**

كيلو لحم (حسب الرغبة)

نصف كيلو بصل

٥٠ جرام زبيب

قليل من الزيت

ماء

نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر، ملح، زنجبيل، قرفة، زعفران شعرة، بقدونس مفروم، ثوم، عصير ليمونة



الطريقة:

١. نضع في طنجرة كل التوابل السالفة الذكر ثم نضيف عصير الليمونة وقليل من الزيت، نخلط الكل.
٢. نأخذ اللحم ونضعه في الخليط ونحرك حتى يتسرب الخليط إلى داخل اللحم .نضعه فوق نار هادئة لمدة ١٠ دقائق مع التحريك من حين لآخر.
٣. بعد ذلك نغطيه بالماء ثم نضع البصل والزبيب ونحكم إغلاق الطنجرة، نتركه ينضج لمدة ٥٠ دقيقة .

## كباب مشكل على الفحم

**المقادير:**

١ كيلو لحم بتلو او بيت الكلاوي او من الفخذة.

نصف كيلو كبدة.

ملح - فلفل - ورق لاورا.

عصير بصل.

زبادي.

زعتر.

١/٢ كيلو كلاوي.

١/٢ كوب زيت.

**الطريقة:**

١. يجهز اللحم ويقطع مكعبات وكذلك الكبدة تقطع مكعبات والكلاوي.
٢. يتبل الكباب ويترك ليخمر لمدة ١/٢ ساعة.
٣. تجهز الاسياخ بوضع قطعة مشكلة من اللحوم معا ثم تشوى على الفحم من الجهتين لمدة ١٠ دقائق ويراعي دهنها بالتتبيلة من وقت لاخر بواسطة فرشاة او عروق البقدونس.
٤. يسحب الكباب من على السيخ فوق طبق مغطى بالبقدونس ويقدم.

## الطرب المصري

### المقادير:

منديل خروف.

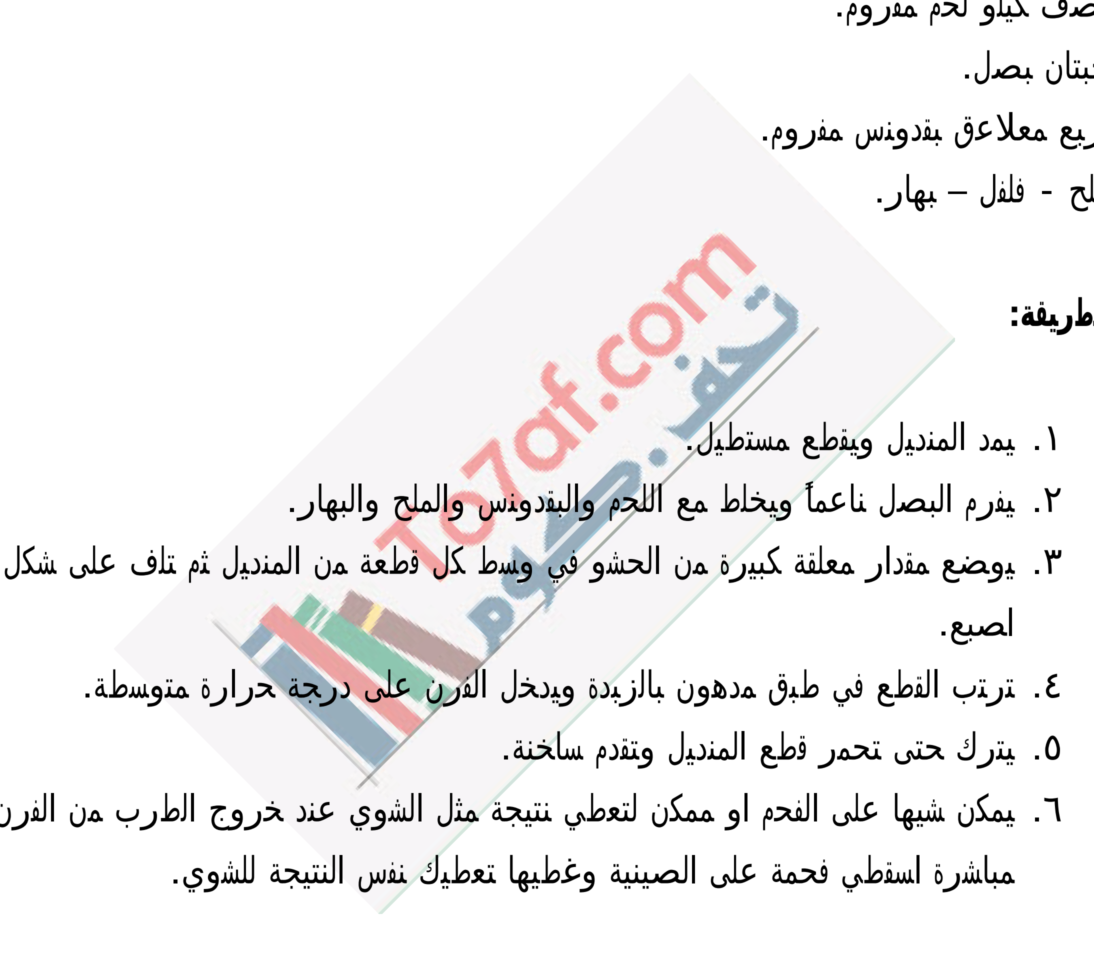
نصف كيلو لحم مفروم.

حبتان بصل.

اربع معلاعق بقدونس مفروم.

ملح - فلفل – بهار.

### الطريقة:




١. يمد المنديل ويقطع مستطيل.
٢. يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم والبقدونس والملح والبهار.
٣. يوضع مقدار معلقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة من المنديل ثم تلف على شكل اصبع.
٤. ترتب القطع في طبق مدهون بالزبدة ويدخل الفرن على درجة حرارة متوسطة.
٥. يترك حتى تحمر قطع المنديل وتقدم ساخنة.
٦. يمكن شيها على الفحم او ممكن لتعطي نتيجة مثل الشوي عند خروج الطرب من الفرن مباشرة اسقطي فحمة على الصينية وغطيها تعطيك نفس النتيجة للشوي.

## صيادية السمك



**المقادير:**

١ كيلوجرام من السمك المقطع.
٤ كوب من الأرز.
٤ حبة من البصل.
٢/١ رأس ثوم مدقوق.
١ ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود غير مطحون.
٢/١ كوب من الزيت.
٢/١ كوب من الصنوبر المقلي.
٢ ملعقة كبيرة من السمن البلادي أو البري.
١ ـ ٢ ملعقة من الملح أو حسب الذوق.

**الطريقة:**

١. ينظف السمك ويغسل جيداً ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء.
٢. يغسل الأرز بالماء الجاري وينقع مدة ١ ساعة على الأقل.
٣. يقشر البصل ويغسل ويقطع قطع طولية رفيعة.
٤. يوضع الزيت في مقلاة على نار قوية ويحمر البصل المقطع فيه ثم ينشل البصل من الزيت ويخلط في الخلاط الكهربائي مع قليل من الماء ويترك جانباً.
٥. تصب كمية زيت البصل المقلي في قدر كبير وتقلى فيها قطع السمك حتى تحمر ثم يضاف إليها الثوم المدقوق والفلفل الأسود والملح وخليط البصل والماء.
٦. توضع جميع المكونات في القدر على النار وتترك حتى تنضج.
٧. ينزع السمك من القدر ويترك في وعاء على حدة، ثم يضاف الأرز إلى القدر ويترك على نار قوية حتى يشرب ماءه.

٨. تخفف الحرارة ويترك مدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة حتى ينضج الأرز جيداً (ربما يحتاج الأرز إلى قليل من الماء لاكتمال النضوج).

٩. يحمى مقدار ٢ ملعقة كبيرة من السمن البلدي وتصب فوق الأرز.

١٠. يصب الأرز في طبق التقديم، وتصف على وجهه قطع السمك ويزين بالصنوبر المقلي.

## سمك باربكيو مع صوص شهر العسل، البطاطا الحلوة والكريمة اللباني




**المقادير:** (تكفي ٤ أشخاص)

٤ حبات بطاطا حلوة غير مقشرة
زيت زيتون
٨٠٠ جرام سمك فيليه أو سمك موسى
قشر ليمونة مبشور
٢ ملعقة صغيرة أوراق بقدونس مفرومة
٢٠٠ ملليلتر كريمة لباني (كريمة طهي)
قبضة من البصل الأخضر

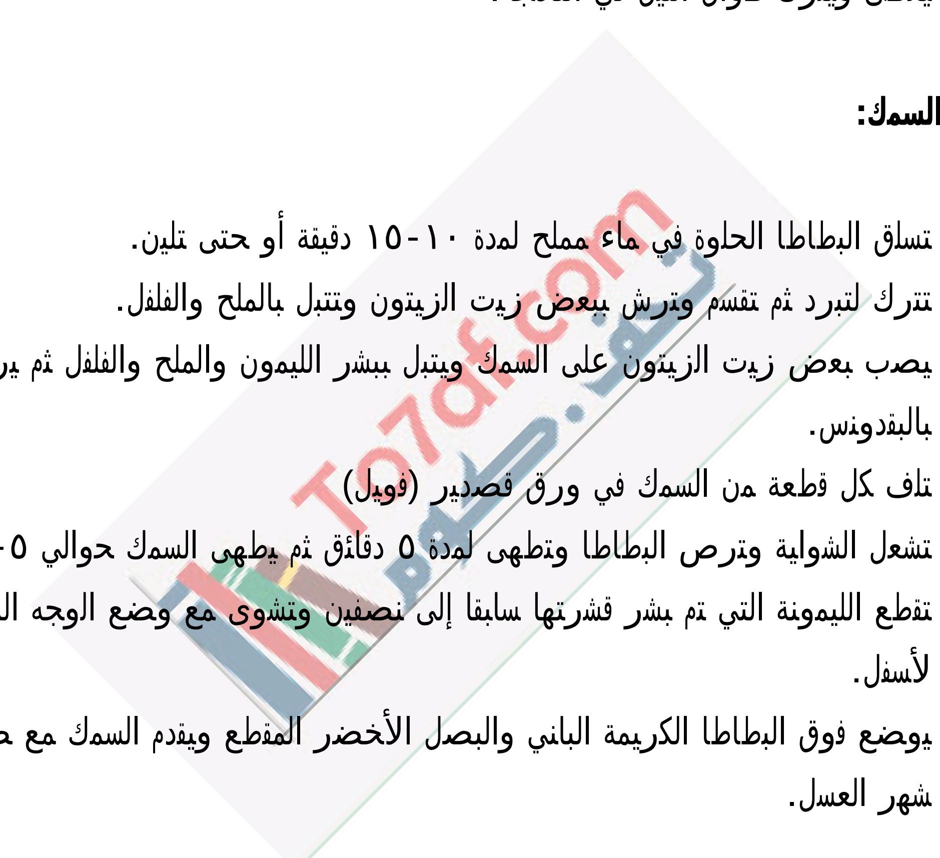
**مقادير صوص شهر العسل:**

١ حبة فلفل حامي مقطع قطع رفيعة للغاية
نصف بصلة بيضاء مبشورة
١ عود كرفس مفروم
٢ جزرة مبشورة
٢٥٠ ملليلتر خل أبيض
١ ملعقة صغيرة كزبرة جافة

**طريقة صوص شهر العسل:**

١. يخلط الفلفل المقطع مع البصل، الجزر والكرفس ويوضع في وعاء زجاجي أو فخار.
٢. يصب الخل ويخلط مع الكزبرة
٣. يتبل حسب الرغبة
٤. يغطى ويترك طوال الليل في الثلاجة.

**طريقة السمك:**



١. تساق البطاطا الحلوة في ماء مملح لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى تلين.
٢. تترك لتبرد ثم تقسم وترش ببعض زيت الزيتون وتتبل بالملح والفلفل.
٣. يصب بعض زيت الزيتون على السمك ويتبل ببشر الليمون والملح والفلفل ثم يرش بالبقدونس.
٤. تلف كل قطعة من السمك في ورق قصدير (فويل)
٥. تشعل الشواية وترص البطاطا وتطهى لمدة ٥ دقائق ثم يطهى السمك حوالي ٥-٨ دقائق.
٦. تقطع الليمونة التي تم بشر قشرتها سابقا إلى نصفين وتشوى مع وضع الوجه الموضع لأسفل.
٧. يوضع فوق البطاطا الكريمة الباني والبصل الأخضر المقطع ويقدم السمك مع صوص شهر العسل.

# سمك موسى بالصلصة البيضاء

### المقادير:

٤٠٠ جرام ترنشات من سمك موسى.
٤ ملاعق صغيرة من عصير الليمون.
٣ ملاعق دقيق بلدي.
٢ كوب لبن منزوع الدسم.
كمية مناسبة من البقدونس المفرى.
٤ ثمرات طماطم مقطعة حلقات.
ملعقة زيت ذرة.
٤ ملاعق دقيق ذرة.




### طريقة التحضير:

١. يتم غسل السمك جيدا بالماء ثم بدقيق الذرة ثم شطف السمك جيدا بالماء.
٢. ترص شرائح سمك موسى في طبق الفرن ويرش عليها عصير الليمون وفلفل وبهارات.
٣. يتم إعداد صلصة بيضاء بتسخين ملعقة زيت الذرة وإضافة الدقيق البلدى شيئًا فشيئًا ثم اللبن البارد المنزوع الدسم ثم باقي البهارات.
٤. يوضع طبق الفرن في فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج.
٥. تقسم الكمية على أربعة أطباق للتقديم بعد تجميل أطباق التقديم بالبقدونس.

## لفائف السمك مع الجمبرى

**المقادير:**

٤ شرائح فيليه سمك مقطعة بالطول
ربع كيلو جمبرى مسلوق ومقشر ومقطع قطعا صغيرة
ربع كيلو سبانخ مقطعة ومسلوقة
ثمن كيلو جبن موتزاريلا
٣ ملاعق كبيرة كريمة لبانى
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
ملعقة صغيرة ثوم مفرى
ملح وفلفل
عصير ليمون.

**للتجميل:**
جمبرى مسلوق ومقشر
عيدان من السبانخ.

**الطريقة :**

١. تتبل شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون.
٢. يعد ٤ أطباق وتلف شرائح السمك داخل كل طبق شريحة وتشبك بالخلة.
٣. تهرس الجبن بالشوكة وتخلط مع الجمبرى المسلوق والمقطع والسبانخ المسلوق المصفى والثوم المفرى ويتبل المقدار ويصب داخل لفائف السمك المعد بالملعقة ويضغط على الخليط بخفة لاسفل.
٤. ترص لفائف السمك باحتراس فى صينية بها ٢ كوب ماء مغلى.

5. تغطى الصينية بورق الالومنيوم وتزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك لمدة ٢٥ دقيقة بالفرن.
6. تخلط الكريمة اللبانى مع البقدونس والملح والفلفل وقليل من صلصة السمك المتبقية ويغلى المقدار على نار هادئة.
7. ترص لفائف السمك ويصب فوقها الكريمة بالصلصة ويجمل الصحن بأوراق السبانخ والجمبرى المسلوق المقشر ويقدم ساخنا

## سمك مشوي بعش الغراب (المشروم)

**المقادير:**

كمية مناسبة من التوابل والأعشاب والملح والفلفل.
٤٠٠ جرام سمك "حسب الرغبة".
٨ وحدات عيش غراب.
٢ قرن فلفل رومى كبير.
٨ ورقات لورا (ورق غار)
٤ ليمونات كبيرة.

**الطريقة:**

1. يتم أولا تنظيف السمك جيدا ونزع رءوسه وتقطيع شرائح اللحم إلى مكعبات أو قطع حسب الرغبة وتتبيلها بالتوابل والأعشاب والملح والفلفل حسب الرغبة.
2. يتم تجهيز الطماطم بتقطيع كل ثمرة لأربعة أقسام وتقطيع الفلفل الرومى إلى قطع سميكة.
3. يتم غرس مكعبات أو قطع السمك فى أسياخ الشى بالتناوب قطعة سمك ثم قطعة طماطم ووحدة عش غراب وورقة لورا.
4. يتم رش عصير الليمون على كل سيخ.

5. توضع الأسياخ على الفحم مباشرة أو فى شواية الفرن مع التقليب المستمر ورش عصير الليمون بصفة مستمرة حتى تمام النضج.
6. يتم تقسيم الأسياخ على أربعة أطباق متساوية للتقديم.

يمكن الاستعانة بطبق خضراوات طازجة مع الطبق حسب الرغبة.

## يخنى السمك

**المقادير:**

٤٠٠ جرام جزل سمك من النوع المفضل لديك شرط أن يكون قليل الدهون غير دسم.
عدد ٤ ليمونات متوسطة للعصير.
كمية مناسبة من التوابل والبهارات.

**لعمل اليخني:**

٤٠٠ جرام طماطم مقطعة ترنشات.
عدد ٢ بصلة متوسطة مخرطة شرائح.
عدد ٤ فص ثوم مفرى.
عدد ٢ قرن فلفل رومى شرائح.
عدد ٢ ملعقة عصير طماطم.
عدد ٢ ليمونة للعصير كوب بقدونس مفرى.

**الطريقة:**

1. يتم وضع جزل السمك فى طبق مسطح ويتم وضع عصير الليمون والملح والفلفل الأسود عليه مع التقليب.

2. يتم عمل اليخني فى طاسة كبيرة مسطحة وذلك بوضع شرائح الطماطم وشرائح البصل وشرائح الفلفل الرومى والثوم وعصير الطماطم وشرائح البصل وشرائح الفلفل الرومى والثوم وعصير الطماطم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم تحديق اليخني بالملح والفلفل الأسود.
3. عند قرب نضج الطماطم والبصل والفلفل تتم إضافة البقدونس المفرى وجزل السمك المتبلة بالتوابل والبهارات وعصير الليمون وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تمام النضج وترفع من على النار حتى تبرد.
4. يتم تقسيم الكمية على أربعة أطباق متساوية بعد تجميل أطباق التقديم بالبقدونس المفرى.

## سمك سنجاري



**المقادير:**

سمك نظيف ومشقوق بطول السمكه من بطنها ومفردة
رأسين من الثوم المدقوق
كمون وشطه وملح وفلفل وكارى
١٠ ليمونات ٥ شرائح والباقى عصير
حزمه كزبره خضراء
كوب زيت زيتون

**الطريقة:**

1. نرص السمك النظيف بالطول فى صينيه ونضع عليه الخليط الاتى:
ثوم+ فلفل وملح وكمون وشطه وكارى وحزمه الكزبره المقطعه.
2. نفرم الخليط السابق ونضعه على السمك ثم نضع الزيت عليه ويرص الليمون الشرائح عليه.
3. توضع الصينية بعد التغطيه بالفويل في الفرن المحمى مسبقا.

**التقديم:**

قرب النضوج نرفع الفويل للتحمير ونضع الليمون وتقدم ساخنه مع الأرز الأبيض وسلطة طحينة

## سمك بالكمون فى الفرن ( عسولة)




**المقادير:**

سمك بلطى منظف من القشور والزعانف والخياشيم والدم بالملح والماء البارد ومقطع انصاف
عصير ليمون
كمون وملح وفلفل أسود ومستكة وحبهان
راس ثوم مهروسة
زيت
صلصة طماطم
ترانشات ليمون وترانشات طماطم

**الطريقة:**

١. يتبل السمك بالملح والفلفل والليمون والكمون ويترك لمدة ساعة.
٢. يقدح الزيت ونضع الثوم وكمون وملح ويقلب على نار هادئة الى اصفرار الثوم نضع الصلصة وقليل من الماء وتقلب الى ان يتجانس الخليط وتترك الى التسبيك.
٣. نضع السمك على الخليط ونزود قليلا من الماء الى أن يبدأ يغلى.
٤. يرفع من على النار ثم ينقل فى صينية فرن مع زيادة الماء قليلا ونضع المستكة والحبهان وتذوقى الطعم أذا كان محتاج ملح يمكن اضافة ماجى خضار.
٥. ضعى ترانشات الليمون على الوجه وترانشات الطماطم وأدخليه الفرن الى النضوج وأحمرار الوجه.

## طاجن السبيط ( الحبار ) علي الطريقه الاسكندراني

المقادير

نصف كيلو سبيط ( حبار ) منظف ومقطع مكعبات او قطع صغيره
٣ حبات طماطم
حبه بصل كبيره او وسط
ثلاث فصوص ثوم مهروس
٢ حبه فلفل رومي حامي او بارد ( يفضل الفلفل الملون حسب الرغبه )
قليل من الزيت
حزمه كرفس
حزمه بقدونس
ملح
شطه
كمون

**الطريقة:**

١. يوضع السبيط في ماء مغلي كي يسلق نصف نضج.
٢. ينشل ويصفي مع عدم استعمال الماء الناتج عن السلق.
٣. تقطع البصله قطع متوسطه وتوضع مع الثوم المهروس في الزيت علي النار حتي يأخذ البصل اللون الذهبي المائل للبني.
٤. تقطع الطماطم مكعبات كبيره وتضاف الي البصل وتقلب حتي تخرج مائها وتتسبك في البصل وتصبح مثل الصلصه.
٥. تتبل بالملح والشطه والكمون.
٦. يقطع الفلفل ويضاف للخليط حتي يذبل.
٧. يقطع الكرفس والبقدونس صغير ويضاف للخليط مع التقليب.

٨. يترك علي النار حتي يلين ويتجانس.
٩. تضاف ملعقه من صلصه الطماطم.
١٠. يضاف السبيط المسلوق ويترك علي النار لمده خمس دقائق.
١١. يوضع الخليط في قالب للفرن.
١٢. يدخل فرن البوتجاز او الفرن الكهربائي او الميكروويف ثم يقدم في الطاجن.

## جامبالايا الجمبري

**المقادير:**




١ حبة بصلة متوسطة مقطعة أرباع
١ حبة فلفل احمر حار مقطعة قطع صغيرة
٦ ملعقة كبيرة زيت ذرة
٣-٤ فصوص ثوم
ملح و فلفل
٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
١ ملعقة صغيرة كمون
١ كيلوجرام جمبري غير مقشر
٢ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق
١ كوب بسلة
٢ كوب ارز
١ حبة ليمون مقطعة شرائح
٥ حبات طماطم ناضجة

**الطريقة:**

١. يغسل الجمبري جيداً و يصفى ، يوضع الجمبري (غير المقشر) وعصير الليمون وشرائح الليمون والبصل و فصوص الثوم و ملعقتين زيت والكمون والملح والفلفل في اناء متوسط.
٢. يوضع الإناء على نار متوسطة لمدة حوالي ٥-٧ دقائق حتى يتحول الجمبري الى اللون البرتقالى مع رج الإناء من حين لآخر.
٣. يقشر الجمبري ما عدا الذيل وينزع العرق الأسود من على الظهر.
٤. يغسل الارز جيدا تحت الماء الجاري و يصفى.
٥. يسخن ملعقتين زيت في إناء متوسط لا يلصق على نار متوسطة.
٦. يضاف الارزو البسلة ويقلب لمدة دقيقة أو دقيقتين.
٧. يضاف ٣ أكواب ماء مغلي وملح و يقلب جيدا ، عندما يتشرب الأرزالماء يغطى الإناء و تخفض النار و يترك لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.
٨. تضرب الطماطم في الخلاط مع نصف كوب ماء.
٩. يسخن الزيت المتبقي في إناء متوسط على نار متوسطة ، يقلب فيه الثوم و الفلفل الحار لمدة ٢٠-٣٠ ثانية .
١٠. تضاف البسلة والطماطم المعصورة وصلصة الطماطم و كوب ماء و الملح والفلفل ويترك ليغلى.
١١. يغطى الاناء و تخفض النار و يترك لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة ، يمكن إضافة القليل من الماء إذا كانت الصلصة شديدة الكثافة.
١٢. يوضع الارز على طبق تقديم مسطح ثم يرص الجمبري بجانبه ، تصب صلصة الطماطم على الجمبري وتقدم باقي الصلصة في وعاء آخر ويقدم فورا.



# الجمبري بالفلفل الأحمر

**المقادير:**

١ كيلوجرام جمبري متوسط الحجم مقشر
٢ عود كرفس مقطع شرائح
١ حبة فلفل أحمر كبيرة
١ حبة بصلة متوسطة
٢ فص ثوم مدقوق
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
١ ملعقة كبيرة زبد
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح و فلفل



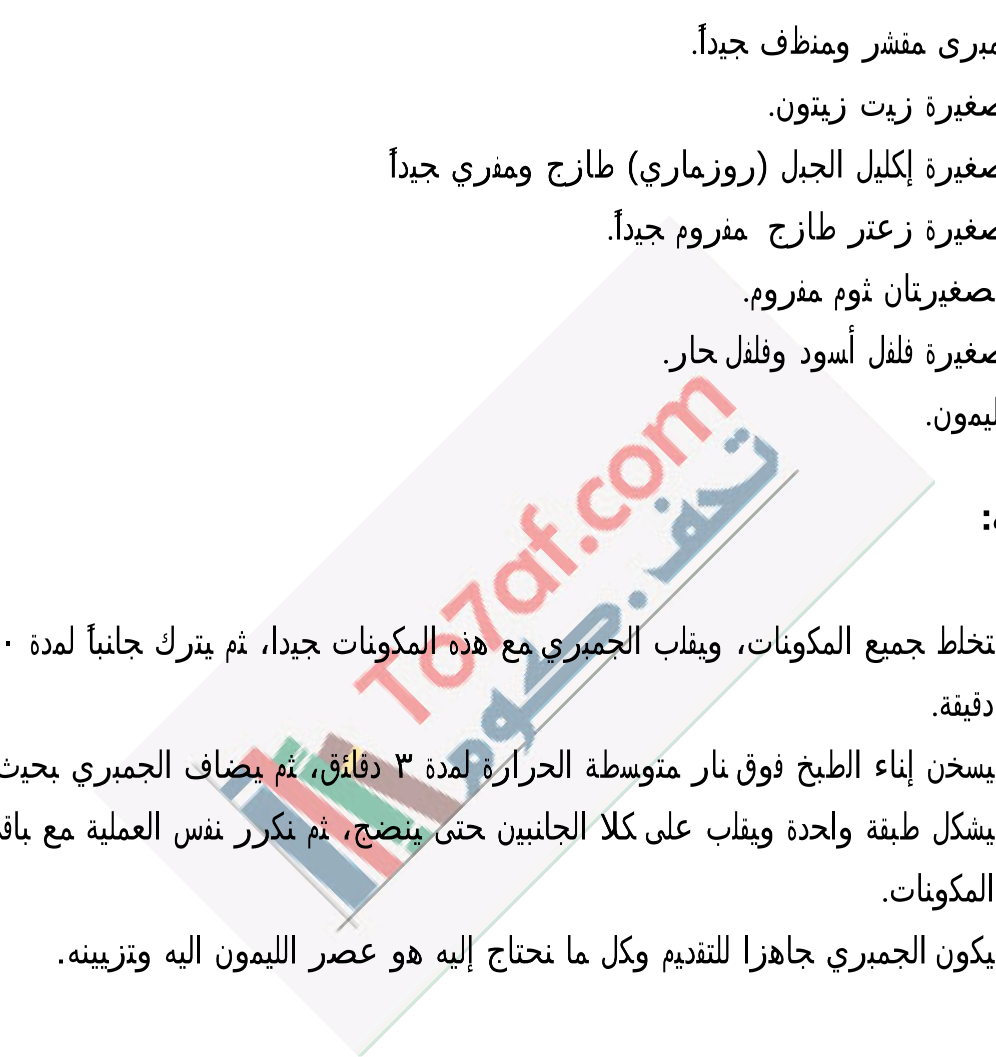

**الطريقة:**

١. تقطع البصلة إلى ٦ أقسام بالطول و يقطع الفلفل الأحمر إلى عيدان.
٢. يسخن الزيت في طاسه كبيرة ، يضاف الزبد والبصل والكرفس و يقلب حتى يصفرالبصل.
٣. يضاف الفلفل الأحمر والثوم والجمبري ويقلب الجميع حتى يتحول الجمبري الى اللون البرتقالي.
٤. يضاف صلصة الطماطم و ٢ ملعقة كبيرة ماء و الملح والفلفل و يترك لمدة ثلاث دقائق أخرى ، يقدم ساخناً.

## الجمبري بالتوابل والليمون

**المقادير:**

كيلو جمبرى مقشر ومنظف جيداً.
ملعقة صغيرة زيت زيتون.
ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري) طازج ومفري جيداً
ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم جيداً.
ملعقتان صغيرتان ثوم مفروم.
ملعقة صغيرة فلفل أسود وفلفل حار.
عصير ليمون.




**الطريقة:**

١. تخلط جميع المكونات، ويقلب الجمبري مع هذه المكونات جيدا، ثم يترك جانباً لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. يسخن إناء الطبخ فوق نار متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق، ثم يضاف الجمبري بحيث يشكل طبقة واحدة ويقلب على كلا الجانبين حتى ينضج، ثم نكرر نفس العملية مع باقي المكونات.
٣. يكون الجمبري جاهزا للتقديم وكل ما نحتاج إليه هو عصر الليمون اليه وتزيينه.

## جمبري (روبيان) بالكزبرة

**المقادير:**

كيلوجرام جمبري (روبيان) متوسط.

١ مغلف ماجي أسرار خلطة البروست.

ملعقة كبيرة ونصف كزبرة طازجة، مقطعة ناعماً.

قشر ليمونة.

٢ بيضة، مخفوقة.

٢ كوب زيت نباتي.

**الطريقة:**

١. يقشر الجمبري (الروبيان) وينظف، ينزع الرأس ويبقى الذيل.
٢. تخلط ماجي أسرار خلطة البروست مع الكزبرة وقشر الليمون وتوضع على طبق .
٣. يغمس الجمبري في البيض ثم في ماجي أسرار خلطة البروست ويوضع على طبق.
٤. يسخن الزيت في المقلاة على حرارة متوسطة ويقلى الجمبري جيداً لمدة ٥-٧ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً، ويجب التنبه من عدم قليه أكثر مما هو متوجب .

يمكن إضافة مزيج قشر الليمون والكزبرة حيث أنه يعطي الجمبري مذاقاً رائعاً.

## جمبري بزيت الزيتون في الفرن

**المقادير:**

كيلو جمبري (روبيان) متوسط الحجم مقشر

٢ فص ثوم مفروم

١ ملعقة صغيرة فلفل احمر جاف

زيت الزيتون

ملح

فلفل اسود

**الطريقة:**



١. يقشر الجمبري ويغسل جيداً.
٢. يتبل الجمبري بالثوم المفروم والملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر.
٣. يصب زيت الزيتون حتى يصل لنصف الجمبري.

يوضع الجمبري في صينيه ويدخل في فرن حار لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق حتى تنضج حبات الجمبري.

## كشك الجمبري

**المقادير:**

كيلو جمبري مقشر

كوب لبن زبادي

كوب عصير طماطم

قليل من النعناع الجاف

١/٤ كوب دقيق

٢ كوب ماء او مرقة سمك

ملح -فلفل

٢ فص ثوم مفري

٢ ملعقة زيت ذرة

١/٢ كوب لبن

**الطريقة:**

١. يخلط الزبادي والدقيق واللبن ويقلب جيدا ويصفى ويترك ليتخمر لمدة ساعه .
٢. يحمر الثوم المفري قليلا في الزيت حتلا يصفر لونه ثم يضاف الجمبري المقشر ويقلب قليلا ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
٣. يضاف الماء او المرقة ويترك حتى يغلى ثم يضاف الزبادي المخمر مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام.
٤. يغرف الكشك في طبق عميق ويحمر النعناع في الزيت ويجمل الوجه (بالزيت والنعناع) ويترك ليبرد قليلا ثم يقدم.

# الاستاكوزا

## المقادير:

حبتان من الاستاكوزا الطازجة (متوسط وزن الحبة ٧٥٠ جراماً).
ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم.
بصلة صغيرة مبشورة.
ملعقة كبيرة عصير ليمون.
كمون
فلفل اسود
كزبرة مطحونة
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المسحوق
ملعقة صغيرة من القرفة
ملح
شرائح رقيقة من الفلفل الاخضر الحار.




## الطريقة:

لشوى الاستاكوزا يتم فتح الدرقة القاسية لها من الاعلى باستخدام مقص السمك وتخلط المكونات المذكورة بلحم الاستاكوزا لتتبيلها وتترك لمدة ساعتين يتم بعدها إدخالها الى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة، ثم تقدم بعد تجميلها بحلقات من البصل والفجل الأحمر وشرائح الفلفل الحلو.

اما للقلي فيتم فتح الاستاكوزا بالضغط على غضاريف البطن واستخراج اللحم وتقطيعه إلى شرائح ثم تتبيله بنفس الخالطة المشار اليها، ويمزج بالدقيق قبل ان يقلى لمدة ثلاث دقائق في الزيت، ويستحسن تقديمه مع سلاطة الطحينة واوراق الجرجير والفجل الأحمر

# الاستاكوزا بالباشميل



المقادير لشخصين:

١ كيلو استاكوزا
فطر (اختياري)
٤ ملاعق زبده
صوص باربيكيو امريكانا بالعسل
ملح وفلفل
عصير ليمونه
كمون
٢ لتر ماء وملح لسلق القوقعه
مقدار كوب باشاميل(نضع في الخلاط كوب حليب طازج مع ملعقتين كبيرتين دقيق مع رشه ملح ورشه فلفل وملعقه جبن سائل وملعقه مايونيز ونحركهم على نار هادئه الى ان يثقل الخليط)
جبن موتزاريلا

**الطريقة:**

١. تنظف الاستاكوزا بمقص بحيث نخرج الذيل وهو الذي يستخدم فقط ونحافظ على القوقعه حتى لاتنكسر لكي نستخدمها للتقديم وهو اختياري ممكن الاستغناء عنه تستخدمين بدل القوقعه انصاف فلفل رومي .
٢. نسلق القوقعه بالماء مع الكمون والملح حتى يتغير اللون إلى البرتقالي.
٣. يتبل الذيل بالباربيكيو والملح والفلفل لمده ساعتين ثم نضع عليه ملعقتين زبدة وعصير الليمون ثم نلفه في قصدير وندخله الفرن لمده ٢٠ دقيقة.
٤. نمسك القوقعه بعد تنشيفها تماما ونضع ملعقه باشميل ونضع فوقه الفطر ونضع الاستاكوزا ونضع ملعقه اخرى بشاميل فوقها ثم رشة جبن موتزاريلا وندخلها الفرن ٢٠ دقيقة.

٥. نضع الزبده فوقه ونحمره من الأعلى.

## استاكوزا بصلصة البطاطس و البنجر

**المقادير:**



١ أستاكوزا

١ بصلة مقطعة أربع

١ جزرة مقطعة حلقات

١ كرفس مقطع حلقات

٢ ورق غار (ورق لاور)

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود حب

ملح

نصف حبه ليمون

**مقادير الصلصة:**

١ كوب بنجر مسلوق

١ كوب بطاطس مسلوقة

١ ملعقة كبيرة زبدة

ملح و فلفل

٣ ملعقة كبيرة كريمة

١ ملعقة كبيرة جبن بارميزان

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة خل

١ ملعقة كبيرة دبس الرمان

نصف ثمرة افوكادو

**الطريقة:**

١. تُغسل الاستاكوزا و يفصل الرأس عن الجسم و تُشطف.
٢. تُسلق الاستاكوزا في وعاء به بصل ، جزر ، كرفس ، ليمون ، ورق غار، فلفل اسود ، ملح.
٣. تُرفع الاستاكوزا في ماء مثلج ثم تُقشر و تُقطع إلي شرائح.
٤. تُهرس البطاطس مع البنجر ثم يضاف الزبد و الكريمة والجبن و يقلب جيدا.
٥. تُوضع الاستاكوزا في طبق التقديم بحيث توضع شريحة استاكوزا ثم صلصة البطاطس وهكذا.
٦. تُزين بالأعشاب و الأفوكادو و خليط زيت الزيتون و الخل و دبس الرمان و تُقدم.



## لحم الكابوريا المدخن مع الجبن الجريير

**المقادير:**

٦ شرائح خبز افرنجى
٨ شرائح جبن جريير سمك نصف بوصة
ربع كيلو لحم كابوريا مزال منه الغضاريف ( ممكن لحم الجمبرى او لحم سمك متبقي مقطع )
٤ بيضات
٢ كوب لبن
ملعقة صغيرة بصل اخضر مقطع رفيعا
ربع ملعقة صغيرة شطة
٢ ملعقة بقدونس طازج مقطع
ملعقة صغيرة مستردة

**الطريقة:**

١. ادهنى طبق فرن يمكن تقديمه على المائدة بالزبد وضعى شرائح الخبز فى القاع وغطى سطح الخبز بالجبن ثم بلحم الكابوري.

٢. اخلطى البيض مع المستردة مع اللبن والبصل الاخضر والفلفل والملح.
٣. استعملى مضرب سلك فى ضرب المزيج ثم صبيه فوق الخبز والجبن ولحم الكابوري.
٤. ضعيه فى الثلاجة لمدة نصف ساعة الى ان يمتص السائل.
٥. سخنى الفرن وسوى حوالى ٣٥ دقيقة ثم رشيه بالبقدونس للزينة.

## البطاطس المحشية بلحم الكابوريا فى الفرن

**المقادير:**

٦ حبات بطاطس مشوية فى الفرن
ملعقة طعام زبدة
كوب إلا ربع كريمة حمضية (ملعقة كريمة مركزة + ملعقة ونصف زبد + ملعقة طعام عصير ليمون + ربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض)
بصلة صغيرة مبشورة
ربع ملعقة صغيرة شطة
٦ اوقية لحم كابوريا ( حوالى ١٧٠ جم )
بصل اخضر
ملعقة طعام شبت مقطع

**الطريقة:**

١. يسخن الفرن الى ١٩٠ درجة مئوية.
٢. تقطع البطاطس المشوية نصفين
٣. يتم عمل فى كل نصف حفرة من الداخل مع الاحتفاظ بالقشرة الخارجية.
٤. يوضع قلب البطاطس مع الزبد والكريمة الحمضية و البصل و الشطة فى وعاء ثم تتبل بالملح والفلفل ويضرب الكل جيدا الى أن تنعم

٥. يملأ البطاطس بلحم الكابوريا.
٦. يوضع الخليط بالتساوى فى ١٢ نصف حبة بطاطس وترش بالشطة
٧. تزج فى صاج الفرن من ١٠ الى ١٥ دقيقة الى أن تسخن ثم توضع تحت الشواية لمدة دقيقة وتقدم فى الحال مرشوشة بقليل من الشبت.

## كفتة الكابوريا المشوية فى الفرن




**المقادير:**

كوب مايونيز
بياض بيضة
ملعقة طعام بقدونس طازج مفرى
ملعقة طعام مستردة جافة
ربع ملعقة شاى شطة
٤ ملاعق طعام فتات خبز مجروش ناعم (بقسماط ناعم)
كيلو لحم كابوريا مقطع قطعا كبيرة نوعا ومنزوعة الغضاريف
ثلاث أرباع كوب فتات خبز ناعم ( غير ال ٤ ملاعق السابقة )
٤ ملاعق طعام زبدة سايحة

الطريقة :

١. يخاط المايونيز، بياض البيض ، البقدونس ،الشطة ، المستردة وفتات الـ٤ ملاعق خبز فى وعاء وبخفة ضعى قطع الكابوريا وحاولى الا يتقطع وقسمى الخليط الى ١٢ جزء متساوى وشكلى كل جزء على هيئة اصبع
٢. غطى الاصابع بالثلاث أرباع كوب فتات الخبز الناعم مع الضغط لتمام التغطية
٣. صفى الأصابع على ورق شمع وبرديها ١٥ دقيقة

٤. اغمسى أصابع الكفتة فى الزبد السائح للتغطية جيدا ثم ضعيها فى صاج واشوى على بعد ٤ بوصة من مصدر الحرارة ولفيها حتى يصبح لونها بنى خفيف.
٥. تخرج من الفرن وتقدم مع تنديتها بالزبد السايح قبل التقديم.

## الكابوريا المشوحة بقشرتها الناعمة

**المقادير:**




١٢ كابوريا نظيفة بقشرتها
نصف كوب دقيق قمح
ربع ملعقة صغيرة شطة
ثمن ملعقة صغيرة فلفل اسود
نصف كوب زبد
فص ثوم مفروم
ملعقة طعام بقدونس مفرى طازج
٢ ملعقة طعام عصير ليمون

**الطريقة:**

١. تتبل الكابوريا بالدقيق والفلفل والشطة
٢. يسخن الزبد فى حلة واسعة وتضاف الكابوريا
٣. تطهى إلى أن يصبح لونها ذهبيا من الجانبين (حوالى ١ إلى ٢ دقيقة).
٤. يضاف الثوم وبسرعة يضاف عصير الليمون مع التقليب.
٥. تقدم مرشوشاعليها الصلصة المتبقية منها.

## أقراص الكابوريا(سرطان البحر)

**المقادير:**

نصف كيلو لحم الكابوريا مقطع ومجفف جيداً
نصف كوب مايونيز قليل الدسم
نصف كوب بسكويت كراكرز مطحون
بيضة واحده
ملعقة طعام خردل رمادي GREY POUPON Dijon Mustard
ملعقة طعام عصير ليمون
ملعقة صغيرة ونصف صلصة ورسيستيرشير( Worcestershire sauce)  (موجودة بالسوبر ماركت)
ملعقة صغيرة بقدونس مفروم طازج
نصف ملعقة صغيرة خردل مجفف
ملعقة ونصف صغيره زبدة او مارجرين

**الطريقة:**

١. تخلط جميع المقادير ماعدا الزبد جيداً وتشكل على هيئة اقراص.
٢. تقلى في الزبد أو المارجرين على نار هادئة.
٣. تقدم مع شرائح الليمون.

**طريقة تحضير أخرى :**

بإمكاننا الإستغناء عن الخردل الرماديو صلصة الورسيستيرشير وإستبدالهم بقليل من الملح والفلفل الأسود او الأبيض.
تخلط المقادير( الكابوريا + الكورن الفلكس المجروش حتى يعطي نوع من القرمشة +

المايونيز+ عصير الليمون + البقدونس بكمية أكبر+ الملح + الفلفل الأسود او الأبيض)
ثم تشكل على هيئة اقراص وتغمس في البيض ثم في البقسماط او الكورن الفلكس المجروش.
تقلى كما في الطريقة السابقة وتقدم.

## الكراكرز بخليط الكابوريا والجبن

**المقادير:**

نصف كوب جبنة شيدر مبشوره
نصف كوب جبنة قريش الناعمة(Cottage Cheese)
نصف كوب مايونيز قليل الدسم
تقريبا حبه او حبتين من الكابوريا المسلوق
ربع كوب بصل أخضر مقطع شرائح
٢ ملعقة طعام فلفل حلو مفروم ( احمر او اصفر او اخضر ) أي لون حسب الرغبة
٤٨ حبة بسكويت كراكرز
ذرة ملح
فلفل أبيض

**الطريقة:**

١. في وعاء عميق يخلط كل من : جبنة الشيدر ، جبنة القريش ، الكابوريا ، ملعقة من البصل الأخضر المفروم ، ملعقة من الفلفل الحلو، المايونيز ، الملح والفلفل الأبيض.
٢. تمسح كل بسكويته بالخليط ثم ترش البسكويتات بباقي البصل المفروم والفلفل الحلو.
٣. تصف البسكويتات في صنية الفرن وتدخل الفرن لمدة دقيقه او دقيقتين او حتى يحمر الوجه.
٤. تقدم فوراً وهي ساخنه .

## بطاطس محشوة بالكافيار

### المقادير:

٢٥٠ جرام بطاطس صغيرة
٣ ملاعق صغيرة لبن رائب
ملعقة صغيرة ونصف شبت أو كرات مقطع إلي أجزاء صغيرة
ملعقة صغيرة ونصف كافيار (بطارخ سمك مطهية مسبقاً)

### الطريقة:

١. تساق البطاطس في ماء مغلي مملح في إناء متوسط الحجم بعد غسلها جيداً وتترك لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج.
٢. تصفى البطاطس من الماء وتترك لتبرد من ٥-١٠ دقائق.
٣. تقطع البطاطس إلي جزئين بعد تقشيرها.
٤. تجوف البطاطس ثم تترك قليلا.
٥. يخلط اللبن الرائب والشبت أو الكرات (حسب الرغبة) ويوضع في تجويف البطاطس ثم يوضع الكافيار.

# أقراص الكافيار

**مقادير الأقراص:**

كوبين إلا ربع دقيق أبيض

رشة ملح

٣ بيضات

كوبين إلا ربع حليب (مخفف)

ربع كوب زبدة أو زيت نباتي.

**مقادير الحشوة:**




لبنة بينار

قليل من الثوم المفروم ناعم

كافيار ( يخلط معه ملعقة ليمون صغيرة بعناية، وبملعقة غير معدنية وفي إناء غير معدني)

بصل أحمر مقطع صغير جدا

**الطريقة:**

١. يعجن الدقيق والملح والبيض والحليب جيدا باليد او بواسطة العجان الكهربائي.
٢. تذاب الزبدة وتمسح المقلاة بها .
٣. يصب العجين بالملعقة حتى تتكون لكِ أقراص
٤. تحمر الأقراص من الجانبين وترفع وتكدس على بعضها البعض حتى لاتجف وكي تبقى رطبة.
٥. بعد أن تنضج الأقراص تدهن بخليط اللبنة مع الثوم.
٦. يرش قليل من البصل ثم يوضع ملعقة صغيرة من الكافيار على الوجه وتقدم.

## بطاطس بالكافيار

ربع كوب كريمة خفق

عصير ربع ليمونة

ثوم مفروم جيدا

رشة فلفل أبيض

حبتين بطاطس.

زيت نباتي

كافيار

**الطريقة:**



١. تخفق الكريمة، الثوم، الليمون والفلفل .
٢. يوضعوا في الثلاجة ساعة- ساعتين.
٣. تبشر البطاطس في المبشرة الخاصة بجبن التشدر.
٤. تشكل البطاطس " كفطائر" سميكة وتقلى في الزيت (ليس غزيرا).
٥. تخرج حبات البطاطس وتوضع على ورق نشاف ثم تدهن كل قمة حبة بخليط الكريمة .
٦. تزين بالكافيار وتقدم.

# مثلثات الكافيار



**المقادير:**

كافيار

ملعقة ليمون صغيرة.

خبز توست محمص ومقطع مثلثات أو دوائر حسب الرغبة.

بيض مسلوق

**الطريقة:**



١. يقطع البيض شرائح على حده ويقطع المح مربعات على حدة.

٢. يوضع على المثلثات مع عمل حفرة للكافيار اللاذي يوضع قبل التقديم مباشرة.

# كحك العروسة



**المقادير:**

كيلو دقيق يصلح للكعك ولا ينفش
نصف كيلو سمن
ملعقتان من سمسم منقى
ملعقة كبيرة بهار كعك (بودرة يباع تحت هذا الإسم ) أو فانيليا + ملعقة قرفة أو دارسين ناعم + محلب ناعم + قليل من زر ورد ناعم
ملعقة كبيرة خميرة جافة
ملعقة سكر + كوب ماء

**للحشو:**

عجوة مفرومة + قرفة وسمن على النار + بهار كعك قليل ويقلبوا حتى تختلط العجوة
أو : فستق مفروم
أو عين جمل أنصاف
أو عجمية وطبعا أحلى شيء الكعك بالعجمية

**الطريقة:**

١. ينخل الدقيق مع ذرة ملح ورائحة الكعك ويوضع فى إناء كبير ليس بلاستيك حتى لا يسيح.
٢. نعمل فى وسطه حفرة ونضع فيها السمسم.
٣. نضع السمسم على النار حتى يقدح ولمعرفة ذلك قومى بعمل كرة صغيرة من الدقيق والماء وبعد أن يتصاعد دخان أزرق من السمن ( مع مراعاة ألا يحترق ) إلقى الكرة فإذا صعدت للسطح وتحمرت سريعا دل ذلك على تمام القدح.
٤. قومى بحذر شديد بسكب السمن فى وسط الدقيق على السمسم ليكتسب رائحة ويتحمر ثم قومى بتقليب الدقيق والسمن مع مراعاة الحذر ودعيه يهدأ قليلا وأنت تقلبينه ثم وهو

مازال دافئا قومى ببسه باليد بمعنى إجعلى الخليط فى ناحية من الإناء وخذى القليل من العجينة بين يديك وادعكيها بين راحتى اليد بشدة ثم ضعيها فى جانب الإناء ثم خذ عجينة قليلة أخرى وكررى العملية حتى تنتهى منها كلها وكلما أعدت الكرة كان أفضل ليصبح ناعما.

5. قومى بخلط الخميرة مع السكر ونصف كوب الماء وضعيها على الكعك وقومى بلت العجينة جيدا بمعنى بيديك الإثنان قومى بالخلط وبكل قوتك تتقابل يداك مع العجينة فى منتصف الإناء ولا تضيفى ماء كثيرا ولكن ممكن نصف كوب آخر حتى يصبح ناعما فى الأكل.

ملحوظة هامة: تكون العجينة شبه جامدة ولكن لا يغرك فإنك كلما أضفت ماء سهل عليك العجن لكن النتيجة سيئة فالكعك لن يكون ناعما ثم دعى العجينة ترتاح قليلا ثم قومى بحشوها بأى حشوة تريدين وستجدين العجين يابسة ولا يهمك رتبيها بيدك ثم انقشيها إما بالأدوات الخاصة بذلك أو بمنقاش جدتى ثم يترك فى الصوانى ليرتاح ثم يخبز فى فرن حتى يصبح لونه ذهبيا خفيفا ويترك ليبرد ويحفظه فى علب صفيح حتى نحتاجه ثم نرش على الوجه السكر البودرة ويقدم.




**طريقة العجمية:**

**مقادير العجمية:**

٣ ملاعق كبيرة سمن عربى
٢ ملعقة كبيرة طحين ( دقيق )
فنجان شاى عسل أبيض نقى
نصف ملعقة صغيرة بهار كعك
١ ملعقة صغيرة سمسم محمص

**الطريقة:**

١. يقدح السمن ويضاف له الدقيق ورائحة الكعك حتى يصير لونه أصفر فيضاف السمسم ويقلب ويرفع من على النار.

يضاف العسل تدريجيا ويقلب جيدا ثم يعاد على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ( يردى جزء منها فإذا تكونت كرة لا تلتصق باليد دل ذلك على النضج ) ترفع من على النار وتبرد ثم تكور وتحشى بها الكعك وممكن إضافة عين جمل مع العجمية.

## البيتي فور



**المقادير:**

نصف كوب سمن أو زبدة

ربع كوب سكر

١ صفار بيضة + فانيليا (ممكن استخدام البيضة كاملة) ..

١ كوب دقيق + ربع ملعقة صغيرة باكينج باودر

**الطريقة:**

١. يخفق السمن و السكر.
٢. يضاف البيض ويخفق.
٣. يضاف الدقيق ويعجن.
٤. في حالة الرغبة في إضافة كاكاو يضاف له ١- ٢ ملعقة كبيرة كاكاو حسب الرغبة و يحذف نفس المقدار من الدقيق.
٥. يشكل حسب الرغبة ، ويدخل الفرن المحمي مسبقا عند ١٧٠ درجة مئوية.
٦. بعد أن يبرد يلصق كل اتنين مع بعضهما بالمربى ، و يزين بالشيكولاتة السائحة.

# حلوى كعب الغزال



**المقادير:**

العجينة:

كوبين ونصف دقيق جميع الاستعمالات.
٢٠ جرام زبدة.
ربع كوب ماء بارد.
صفار بيضة.
ملعقتان طعام ماء ورد البرتقال.

حشوة اللوز:

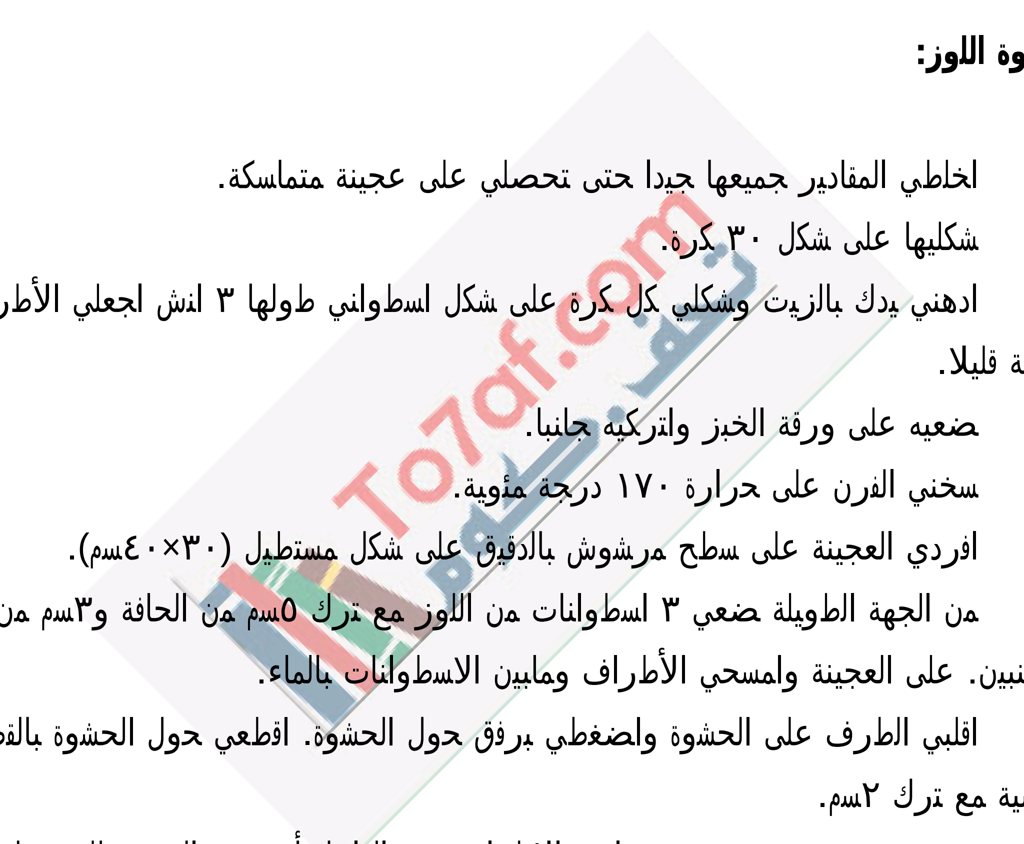
٣ أكواب لوز مفروم.
ثلاث أرباع كوب سكر بودرة.
ملعقة طعام ماء ورد البرتقال.
بياض بيضة مخفوقة قليلا.
٤٠ جرام زبدة غير مملحة مذابة.
نصف ملعقة شاي قرفة.
ربع ملعقة شاي روح اللوز.
سكر بودرة للرش.

**الطريقة:**

**العجينة:**

١. ضعي الدقيق والزبدة وصفار البيض وماء ورد البرتقال و١م٤ كوب ماء بارد في الخلاط الكهربائي.
٢. أضيفي المزيد من الماء اذا تطلب ذلك. اعجني مدة دقيقة حتى تصبح العجينة مطاطية.
٣. انقليه إلى طاولة العمل واعجنيه حتى تصبح طرية.
٤. قسميه إلى نصفين ولفيه بورق البلاستيك واتركي العجينة ترتاح مدة ٢٠ دقيقة.

**حشوة اللوز:**



١. اخلطي المقادير جميعها جيدا حتى تحصلي على عجينة متماسكة.
٢. شكليها على شكل ٣٠ كرة.
٣. ادهني يدك بالزيت وشكلي كل كرة على شكل اسطواني طولها ٣ انش اجعلي الأطراف نحيلة قليلا.
٤. ضعيه على ورقة الخبز واتركيه جانبا.
٥. سخني الفرن على حرارة ١٧٠ درجة مئوية.
٦. افردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق على شكل مستطيل (٣٠×٤٠سم).
٧. من الجهة الطويلة ضعي ٣ اسطوانات من اللوز مع ترك ٥سم من الحافة و٣سم من الجانبين. على العجينة وامسحي الأطراف ومابين الاسطوانات بالماء.
٨. اقلبي الطرف على الحشوة واضغطي برفق حول الحشوة. اقطعي حول الحشوة بالقطاعة الولبية مع ترك ٢سم.
٩. ضعيه في صينية فرن وبرفق اثني الاطراف نحو الداخل أي جهة الحشوة للحصول على شكل هلال.
١٠. اخبزيه في الفرن مدة ١٥ دقيقة ثم رشيه بالسكر البودرة.

# البريوات باللوز والعسل



## المقادير:

١ كيلوجرام لوز

٢٥٠ جرام سكر رقيق

نصف كوب ماء زهر

٣ بيض

١٥٠ جرام زبدة ذائبة

ملعقة صغيرة مسحوق المسكة الحرة

ملعقة صغيرة قرفة

١ كيلوجرام من ورق البسطيلة (الجلاش)

٢ لتر عسل

زيت للقلي.




## الطريقة:

١. يقشر اللوز و يطحن.
٢. يخلط مع السكر ويعاد طحنه ثم يضاف اليه ربع كوب ماء الزهر والمسكة الحرة و٥٠ جرام الزبدة المذابة، ثم نضيف ٣ بياض البيض للحصول على عقدة لينة و تماسكة.
٣. تقسم الى كويرات بحجم المشمشة وتطلى الورقة بقليل من الزبدة.
٤. توضع العقدة في حاشية الورقة وتطوى بلف العقدة بالورقة على شكل مستطيل او مثلث ويلصق الطرف الاخر بصفار البيض .
٥. تقلى في الزيت من الجهتين حتى يتورد لونها ثم تغمس في العسل الدافئ.

## اللبنية (حلوى مغربية)

**المقادير:**

نصف كوب ماء

كوب سكر

واحد اصبع زبده

ملعقه صغيره حبهان (هيل) ناعم

٣ كوب حليب بودره

**الطريقة:**

١- توضع جميع القادير في قدر علي النار ماعدا الحليب وتترك علي النار الي ان تفور.

٢- ترفع من علي النار ويوضع فوقها الحليب ويقلب جيدا ويوضع في الثلاجة (البراد) الي ان يتماسك

٣- نبدأ بتشكيله اما بقوالب المعمول او يكور كور صغيره ويرش بلفستق المطحون ويوضع في ورق التقديم.

## الملوزة (نوع من الغريبة مصنوعة باللوز )



المقادير

كيلوجرام من اللوز المسلوق
كيسان بيكنج باودر (خميرة الحلوى)
نصف كيلو سكر ناعم
ثلاث ملاعق قشر ليمون مبشور
٤ ملاعق كبيرة زبدة
صفار ٩ بيضات
بيضة كاملة

للتزيين:

٢٠٠ جرام سكر ناعم
نصف كيس بيكنج باودر (خميرة الحلاوى)

الطريـــــقة:

١. يقشر اللوز ويمسح جيدا ثم يخلط مع السكر ويطحن.
٢. تضاف خميرة الحلوى وقشر الليمون والزبدة وصفار البيض والبيضة الكاملة ، يخلط الكل ثم يعمل من الخليط كويرات صغيرة في حجم المشمشة.
٣. ترش الكويرات من وجه واحد بالسكر الناعم الممزوج مع خميرة الحلوى (البيكنج باور).

تصف في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق وتطهى في فرن ساخن لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق.

## كوكيز الحب

### المقادير:

١ كوب دقيق متعدد الأغراض.

٢ ملعقة كبيرة نشا ذرة.

نصف كوب سكر

رشة ملح

ربع كوب زيت نباتي

بياض ثلاث بيضات

٣ ملاعق كبيرة ماء

نصف ملعقة صغيرة فانيلا أو ٢-٣ نقط مستخلص اللوز.

زبد أو زيت لدهان صينية الكوكيز.




### التحضير:

- تطبع جمل حب على ورقة وتقص شرائح. استخدمي حبر لا يتأثر بالبلل أو الزيت.

### الطريقة:

١. يسخن الفرن على درجة حرارة ١٥٠ درجة مئوية.
٢. تخلط المكونات الجافة جميعا في وعاء كبير.
٣. تضاف المكونات السائلة وتقلب حتى يصبح العجين ناعما.
٤. تسقط في صينية مدهونة بملعقة شاي على بعد ٢,٥ سم
٥. تخبز في الفرن حوالي ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى يبدأ لونها في التحول للون البني الفاتح.
٦. تخرج من الفرن ويتم اخراج الكوكيز ووضع جمل الحب ملفوفة في الوسط.

## موس الشيكولاتة لشهر العسل

**المقادير:** (تكفي ٦-٨ أشخاص)

١ كوب لبن مبخر بارد
٣ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا.
١ كوب سكر
٤ مكعبات (كل مكعب حوالي ٢٨ جرام) شيكولاتة غير محلاة (شيكولاتة مطبخ) مقطعة قطع صغيرة جدا.
ربع ملعقة صغيرة ملح.
٢ كوب كريمة مخفوقة ثقيلة
رقائق شيكولاتة (اختياري)

**الطريقة:**

١. في الخلاط، امزجي اللبن، الفانيليا، السكر، الشيكولاتة والملح واخفقي حتى يصبح الخليط ناعما (حوالي دقيقة واحدة).
٢. ينقل الخليط إلى وعاء كبير.
٣. في وعاء صغير اخفقي الكريمة حتى تتماسك واضيفيها لخليط الشيكولاتة.
٤. قومي بتوزيع الخليط في أطباق التقديم وتبريدها في الثلاجة (البراد) حتى وقت التقديم.
٥. تزين برقائق الشيكولاتة حسب الرغبة عند التقديم.

## كيكة هاواي لشهر العسل

**المقادير:** (تكفي ١٢ شخص)

٣ كوب دقيق
١ ملعقة صغيرة صودا
١ ملعقة صغيرة ملح
٣ بيضات مضروبة
موزتان متوسطتان ومقطعتان
١ كوب مكسرات مقطعة
٢ كوب سكر
١ ملعقة صغيرة قرفة
كوب ونصف زيت
علبة أناناس مهروس وغير مصفى




**الطريقة:**

١. تنخل أول خمس مكونات سويا ثم يضاف الزيت والبيض مع التقليب.
٢. تضاف باقي المكونات وتصف في قالب (٢٥ سم) مدهون ومرشوش بالدقيق.
٣. تخبز لمدة ساعة على درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية.
٤. تترك لتبرد قبل أن تغطى.

**لتغطية الكيكة:**

**المقادير:**

١ كوب (٢٢٥ جرام) جبن كريمي طري
ربع كوب زبد طري
نصف كوب مكسرات مقطعة
٠,٤٥ كيلو سكر بودرة (حوالي كوبين تقريبا)
نصف كوب جوز هند مبشور
١ ملعقة صغيرة فانيليا

**الطريقة:**

تخلط جميع المكونات وتغطى بها الكيكة.

## كوكيز شهر العسل المكسيكية

**المقادير:**

كوب (٢٢٥ جرام) زبد
٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة
١ ملعقة كبيرة فانيليا
٢ كوب وربع دقيق متعدد الأغراض (يمكن إضافة ربع كوب إضافي إذا كانت العجينة لينة للغاية)
١ كوب عين جمل مقطع رفيع جدا.

**الطريقة:**

١. يضرب الزبد بالمضرب الكهربائي حتى يصبح مثل الكريمة.
٢. يضاف السكر، الفانيليا والدقيق ويخلط الكل جيدا.

٣. يضاف عين الجمل ويخلط ببطء باليد.
٤. يقسم العجين إلى كور ٢,٥ سم وتخبز في الفرن في صواني مدهونة لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية.
٥. عند إخراجها من الفرن تغمر بسكر البودرة وهي مازالت ساخنة.

## مربعات شهر العسل بعين الجمل



نصف كوب سمن
مصف كوب سكر بني
١ كوب دقيق متعدد الأغراض
نصف ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة لبن حليب
٢ بيضة
١ كوب سكر بني
١ ملعقة صغيرة فانيليا
نصف ملعقة صغيرة دقيق متعدد الأغراض
كوب وثلث جوز هند مبشور
كوب عين جمل مقطع

**الطريقة:**

١. يسخن الفرن إلى درجة حرارة ١٦٠ درجة مئوية.
٢. يخلط السمن مع نصف كوب من السكر البني.
٣. يضاف كوب دقيق والملح ويخلط جيدا.
٤. يضاف اللحليب مع التقليب.
٥. يفرد في صينية (٢٣ سم × ٢٣ سم × ٥ سم) مدهونة.

٦. تخبز في الفرن المحمى مسبقا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يبدأ لونها في التحول للون البني الفاتح.
٧. يخفق البيض ويضاف إليه كوب السكر البني والفانيليا حتى يصبح الخليط سميكا.
٨. تضاف باقي المكونات المتبقية وتقلب.
٩. يصب الكل فوق الخليط المخبوز ويخبز الجميع مرة أخرى على درجة حرارة ١٦٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونهم بني ذهبي.
١٠. يترك ليبرد ثم يزين بالكرز حسب الرغبة ويقطع مربعات.

## ألواح شهر العسل




**مقادير وطريقة الطبقة الأولى:**

نصف كوب زبد طري
ثلث كوب سكر بني
١ كوب دقيق

**الطريقة:**

١. تخلط جميع المقادير وتفرد في صينية (٢٠ سم × ٢٠ سم) غير مدهونة.
٢. تخبز في الفرن على درجة حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق ويخرج من الفرن.

**مقادير وطريقة الطبقة الثانية:**

بيضتين
ربع كوب دقيق
١٧٠ جرام رقائق شيكولاتة

١ ملعقة صغيرة فانيليا

١ كوب سكر بني

كوب إلا ربع مكسرات مقطعة

ربع ملعقة صغيرة ملح

**الطريقة:**

١. تخلط جميع المكونات السابقة ثم تصب على الخليط الأول المخبوز.
٢. يعاد الكل إلى الفرن ويخبز لمدة ٢٥ دقيقة أخرى.



## المصادر والمراجع

١- مقالة أكلات شهر العسل عند العرب.. كاملة الدسم بقلم : أميمة الفردان
٢- نسيجها.
٣- منتديات واحة المرأة
٤- مطبخ الكِ.
٥- عالم حواء.
٦- منتديات مختلفة.
٧- مواقع أجنبية مختلفة.

